

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

**06** Arròs amb tomàquet  
 Truita amb formatge amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 564,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,0g - HC:70,8g AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g

**13** Crema de xampinyons amb crostons  
 Llacets amb bolonyesa  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

**20** Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega  
 Truita francesa amb rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

**27** Crema de pastanaga amb formatge ratllat  
 Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

**07** Crema de cigrons amb crostons  
 Lluç a la llimona amb ceba brasejada  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g

**14** Sopa de verdures amb cigrons  
 Llom arrebossat amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g

**21** Arròs amb tomàquet  
 Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

**28** Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)  
 Caldereta de rap i calamars  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

**FESTIU**

**08** Mongetes verdes amb patata  
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

**15** Paella marinera  
 Truita francesa amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

**22** Cigrons amb patates  
 Vedella a la jardineria  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

**29** SETMANA DE LA JORNADA DE REDUCCIÓ DE RESIDUS  
 Sopa de peix amb fideus  
 Pizza de pernil i formatge  
 Pa blanc/integral i Macedònia de fruites

**01** Sopa d'au amb galets  
 Bacallà amb samfaina i patates fregides  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g

**09** Macarrons amb verdures  
 Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g AGS:10,8g - Sucres:27,6g - Sal:2,8g

**16** Llenties amb verdures  
 Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

**23** Macarrons a la carbonara  
 Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

**30** Bròquil amb patates  
 Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

**03** Crema de carbassó  
 Pit de gall dindi amb salsa de formatge amb amanida de tomàquet i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g

**10** Coca de recapte  
 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

**17** Coliflor amb patata  
 Lluç a la biscaïna  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

**24** Crema de carbassa rostida  
 Llenties estofades amb verdures i arròs  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,7g

# CreEa la Teva Rutina Saludable En Família



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**



**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**SEGUEIX UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT**



**SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**



**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

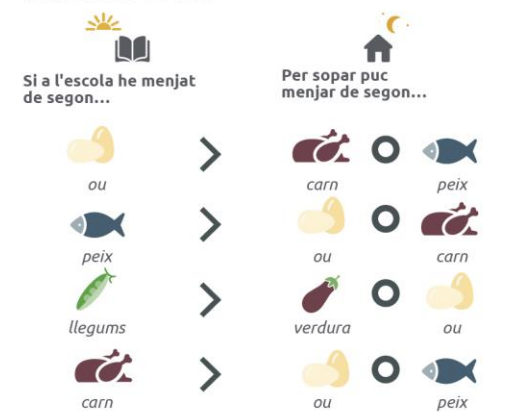
Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



Entitats col·laboradores:

