

**DILLUNS**

**Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge Paella mixta) 02**

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

**Llenties amb carbassa 09**

Truita de patata i ceba amb rodets de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

**Crema de verdures de temporada 16**

Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g - Sal:1,9g

**Paella de verdures 23**

Truita de tonyina amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g

**Tallarines al pesto 30**

Hamburgues vegetal deluxe a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g

**DIMARTS**

**Empedrat de mongeta blanca amb tonyina (tomàquet, ceba i pebrot) Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga 03**

Pa blanc/integral i Iogurt natural  
579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

**Risotto de bolets 10**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Iogurt natural  
666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g

**Empedrat de cigrons (tomàquet, tonyina i olives) 17**

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Iogurt natural  
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

**Llenties amb verdures 24**

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Iogurt natural  
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

**DINAR CASTANYADA 31**

Crema de tardor amb crostons (carbassa, moniato i porro)

Mandonguilles amb xampinyons

Pa blanc/integral i Fruita de tardor

**DIMECRES**

**Sopa d'au amb pistons 04**

Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g

**Coliflor gratinada amb beixamel 11**

Cigrons amb pastanaga i patates

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

**Mongeta verda amb patata al vapor 18**

Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

**Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) 25**

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

**DIJOUS**

**Bròquil amb patata 05**

Botifarra a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g - Sal:3,9g

**FESTIU**

**Arròs tres delícies 19**

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

**Bròquil saltejat amb patata 26**

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
668,3Kcal - Prot:28,2g - Lip:21,2g - HC:87,1g AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

**DIVENDRES**

**Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 06**

Seitons arrebossats amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

**DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ**

**Pèsols saltejats amb patata i pernil salat 20**

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3g

**Espirals napolitana 27**

Salmó en salsa de cítrics amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
571,6Kcal - Prot:26,9g - Lip:11,4g - HC:81,8g AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

# 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

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	verdura  pasta/arròs

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou	carn  peix
peix	ou  carn
llegums	verdura  ou
carn	ou  peix

### POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

