

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Heura®

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

Llenties estofades amb bajoques **11**

Nuggets d'Heura amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **18**

Salsitxes a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:3,2g

25

Crema de carbassa **05**

Llenties amb arròs

Pa blanc/integral iiogurt natural
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

Crema de carbassó i poma al curri **12**

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral iiogurt natural
565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

Verdures en tempura **19**

Cigrons saltejats amb verdures i panses

Pa blanc/integral iiogurt natural
590,2Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,7g - HC:76,0g AGS:9,5g - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

26

FESTIU

06

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **13**

Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,9Kcal - Prot:41,8g - Lip:20,4g - HC:63,5g AGS:3,6g - Sucres:20,0g - Sal:1,6g

DINAR ESPECIAL DE NADAL **20**

Sopa d'au amb galets

Pernilets de pollastre al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Postres nadalzenques

580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

27



DIÀ DE LLIURE DISPOSICIÓ

07

Arròs amb verdures **14**

Bacallà a la llauna amb pebrots vermells al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca
583,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:10,7g - HC:94,5g AGS:5,1g - Sucres:21,2g - Sal:1,6g

21

28

Mongetes blanques saltejades amb verdures **01**

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

FESTIU

08

Sopa d'au amb fideus **15**

Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert

Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g AGS:6,8g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

22

29

CrEa 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



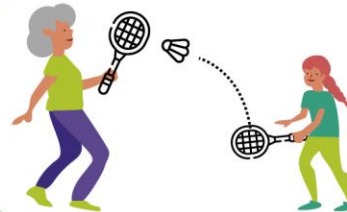
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

