

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **01**
 Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g
 AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

Llenties estofades amb bajoques **04**
 Gall dindi a la planxa 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

DIA DE LA NATURA **05**
 Crema de carbassó i poma amb crumble de formatge
 Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)
 Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **06**
 Truita francesa 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

Sopa d'au amb fideus **07**
 Contraçuixa 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

Arròs amb verdures **08**
 Bacallà a la llaua 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

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **11**
 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

Verdures en tempura **12**
 Cigrons saltejats amb verdures i panses
 Pa blanc/integral i logurt natural
 590,2Kcal - Prot:25,7g - Lip:17,7g - HC:76,0g
 AGS:9,5g - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

Arròs tres delícies **13**
 Medalló de salmó a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g
 AGS:3,6g - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**
 Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 767,5Kcal - Prot:44,3g - Lip:29,3g - HC:71,8g
 AGS:7,2g - Sucres:26,0g - Sal:2,2g

Macarrons amb salsa de bolets **15**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g - HC:80,3g
 AGS:6,7g - Sucres:20,2g - Sal:1,9g

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **18**
 Paella mixta
 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

Bròquil amb patata **19**
 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

Sopa d'au amb pistons **20**
 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

MENÚ ESPECIAL DE LA MONA **21**
 Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
 Bunyols de bacallà amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Pa de pessic

Crema dos llegums **22**
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
 AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

25
VACANCES
26
SETMANA
27
28
SANTA
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



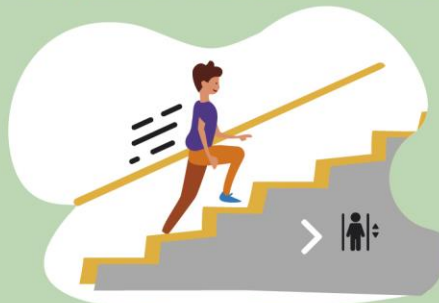
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:



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



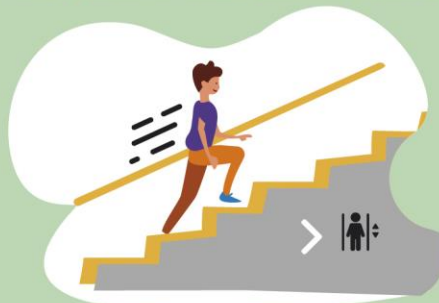
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

