

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

				<p>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 - Azúcares:20,6g - Sal:1,4g</p>
<p>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 - Azúcares:20,0g - Sal:2,0g</p>	<p><u>DIA DE LA NATURA</u> 05 Crema de carbassó i poma Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures) Pa blanc/integral i logurt natural</p>	<p>Tallarines aglio-olio 06 Truita francesa amb amanida de tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca 582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g - HC:69,9g AGS:3,6g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g</p>	<p>Sopa minestrone amb fideus 07 Contraçuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert Pa blanc/integral i Fruita fresca 638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g - HC:86,9g AGS:5,1g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g</p>	<p>Arròs amb verdures 08 Bacallà al forn amb pebrots vermells al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca 613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g - HC:65,2g AGS:6,8g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g</p>
<p>Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) 11 Cinta de llom 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 - Azúcares:15,0g - Sal:3,2g</p>	<p>Minestra saltejada 12 Cigrons saltejats amb verdures i panses Pa blanc/integral i logurt natural 696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g AGS:9,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,9g</p>	<p>Arròs amb pastanaga i pèsols 13 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 - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g</p>	<p>Pèsols saltejats amb ceba 14 Contraçuixa de pollastre al forn amb patates al forn Pa blanc/integral i Fruita fresca 628,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,3g - HC:67,2g AGS:7,4g - Azúcares:26,7g - Sal:2,3g</p>	<p>Macarrons saltejats amb bolets 15 Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca 686,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,2g - HC:80,1g AGS:8,1g - Azúcares:19,0g - Sal:2,6g</p>
<p>Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) 18 Arròs a la milanesa veggie (soja texturitzada) Pa blanc/integral i Fruita fresca 620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Azúcares:21,1g - Sal:1,0g</p>	<p>Bròquil amb patata 19 Magra al forn amb enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca 632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g AGS:10,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,2g</p>	<p>Sopa de verdures amb pistons 20 Gall dindi a la planxa amb patata panadera Pa blanc/integral i Fruita fresca 585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:2,8g - Azúcares:20,6g - Sal:1,4g</p>	<p><u>MENÚ ESPECIAL DE LA MONA</u> 21 Espirals amb tomàquet Bacallà a la planxa amb enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca</p>	<p>Crema dos llegums 22 Truita francesa amb enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g AGS:3,6g - Azúcares:16,4g - Sal:1,3g</p>

25
26
27
28
29
VACANCES
SETMANA
SANTA

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:

