

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Sopa de verdures i pasta
Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g
AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

02

Mongeta verda amb patata al vapor
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

03

Arròs tres delícies
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

04

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat
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

05

Paella de verdures

08

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

Llenties amb verdures

09

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

Crema de temporada (moniato, carbassa i ceba)

10

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

Bròquil saltejat amb patata

11

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

Espirals napolitana

12

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

Tallarines al pesto

15

Mandonguilles d'Heüra amb 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

Verdures en tempura

16

Arròs al forn (amb magra i botifarra)
Pa blanc/integral i logurt natural
771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

Mongetes blanques amb patates

17

Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g

Sopa d'au amb galets

18

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

Crema de carbassó

19

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

Arròs amb tomàquet

22

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

MENÚ SANT JORDI
23

Sopa d'au amb lletres
Botifarra amb patates xips
Pa blanc/integral i Pa de pessic

Llenties amb xoriç

24

Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g

Mongetes verdes amb patata

25

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

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat

26

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

Crema de xampinyons amb crostons

29

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

Sopa de verdures amb cigrons

30

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

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:

