

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

06

Minestra de verdures saltejada

Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g
AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

07

Arròs amb tomàquet

Contraeixu de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

01

FESTIU

02

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga

Contraeixu de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

03

Coliflor amb patata

Lluç a la biscaïna

Pa blanc/integral i Fruita fresca

505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

06

Minestra de verdures saltejada

Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g
AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

07

Arròs amb tomàquet

Contraeixu de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

08

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

Vedella a la jardineria

Pa blanc/integral i Fruita fresca

704,8Kcal - Prot:32,9g - Lip:32,2g - HC:66,5g
AGS:11,7g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g

09

Macarrons a la carbonara

Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

10

Crema de carbassa rostida

Llenties estofades amb verdures i arròs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g
AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,7g

13

Crema de pastanaga amb formatge ratllat

Espirals a la bolonyesa vegetal (tomàquet i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

14

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)

Maires a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

595,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,6g - HC:79,4g
AGS:4,3g - Sucres:9,8g - Sal:2,0g

15

Amanida de llenties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives

Porc en salsa de poma amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

606,3Kcal - Prot:39,0g - Lip:20,7g - HC:59,8g
AGS:5,1g - Sucres:22,4g - Sal:2,0g

16

Bròquil amb patates

Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g
AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

17

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓN

20

FESTIU

21

Crema de carbassa

Llenties amb arròs

Pa blanc/integral i logurt natural

611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g
AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

22

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)

Lluç a la romana amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g
AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

23

Espaguetis amb salsa de xampinyons

Truita de tonyina amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g
AGS:7,0g - Sucres:20,4g - Sal:2,6g

24

Pèsols saltejats amb patata

Estofat de gall dindi 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

27

Llenties estofades amb bajoques

Nuggets d'Heüra 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

28

Crema de carbassó i poma al curri

Truita de patata i ceba amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g
AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,8g

29

Ensaladilla russa

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

30

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)

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

31

DINAR SETMANA DE LES EMOTICONES



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:

