

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03



04

05



06

Llenties amb carbassa

09

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina

10

FESTIU

11

Crema de carbassó amb crostons

12

Macarrons amb tomàquet

13

Truita de patata i ceba amb rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

Contracuiça de pollastre a la planxa amb carbassó al forn

Pa blanc/integral i logurt natural

666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g

Mandonguilles a la jardinera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g - Sal:1,0g

Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga)

16

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives

17

Mongeta verda amb patata al vapor

18

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç)

19

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat

20

Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soja texturitzada)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g - Sal:1,9g

Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

734,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:30,4g - HC:55,8g AGS:9,6g - Sucres:9,1g - Sal:2,5g

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

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

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

Paella de verdures

23

FESTIU

24

Amanida Grega (enciam, tomàquet, olives i formatge fresc)

25

Bròquil saltejat amb patata

26

Espirals napolitana

27

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

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

622,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:27,3g - HC:54,0g AGS:6,5g - Sucres:18,0g - Sal:3,1g

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

Salmó amb salsa de taronja amb enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

666,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,2g - HC:86,7g AGS:2,7g - Sucres:22,7g - Sal:1,9g

Tallarines al pesto

30

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



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:

