

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**01**
**FESTIU**

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) **04**  
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g  
 AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

Crema de carbassa **05**  
 Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 548,8Kcal - Prot:34,7g - Lip:24,8g - HC:44,5g  
 AGS:6,9g - Sucres:11,4g - Sal:2,1g

Arròs amb salsa de tomàquet **06**  
 Lluç a la romana amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 620,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,7g - HC:88,0g  
 AGS:2,8g - Sucres:17,5g - Sal:1,9g

Espaguetis amb salsa de xampinyons **07**  
 Truita francesa 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

Pèsols saltejats amb patata **08**  
 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

Lenties estofades amb mongeta tendra **11**  
 Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 720,0Kcal - Prot:25,0g - Lip:25,7g - HC:90,7g  
 AGS:4,9g - Sucres:21,3g - Sal:2,3g

Crema de carbassó i poma al curri **12**  
 Truita de patata i ceba amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g - HC:64,3g  
 AGS:2,8g - Sucres:18,1g - Sal:2,1g

Cigrons bullits amb oli d'oliva **13**  
 Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 709,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:22,5g - HC:74,9g  
 AGS:6,7g - Sucres:19,5g - Sal:2,6g

Sopa d'au amb arròs **14**  
 Bacallà a la llauna amb patates xips  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 548,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:12,7g - HC:78,5g  
 AGS:3,7g - Sucres:17,3g - Sal:1,8g

Tallarines salta salta (salsa de carbassa i formatge) **15**  
 Contracuixa de pollastre al forn amb xampinyons saltejats amb all i julivert  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 738,5Kcal - Prot:36,7g - Lip:25,0g - HC:88,0g  
 AGS:7,0g - Sucres:20,8g - Sal:2,4g



Mongetes tendres amb patates al vapor **18**  
 Salsitxes a la planxa amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 619,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:27,4g - HC:65,0g  
 AGS:7,4g - Sucres:23,6g - Sal:3,2g

Cigrons saltejats amb verdures **19**  
 Estofat de gall dindi  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 643,1Kcal - Prot:43,3g - Lip:23,3g - HC:60,3g  
 AGS:6,2g - Sucres:10,5g - Sal:2,0g

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç) **20**  
 Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 723,4Kcal - Prot:30,9g - Lip:23,7g - HC:93,5g  
 AGS:3,3g - Sucres:20,9g - Sal:2,0g

Macarrons amb salsa de bolets **21**  
 Truita francesa amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g  
 AGS:7,9g - Sucres:25,4g - Sal:1,1g

Pèsols saltejats amb pernil salat **22**  
 Pit de pollastre en salsa de pastanaga amb patates fregides  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 686,0Kcal - Prot:44,8g - Lip:20,8g - HC:70,4g  
 AGS:7,5g - Sucres:19,6g - Sal:1,8g

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, Paella mixta) **25**  
 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

Verdures en tempura **26**  
 Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i logurt natural  
 604,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:26,4g - HC:67,4g  
 AGS:5,0g - Sucres:25,1g - Sal:1,9g

Mongetes blanques estofades **27**  
 Filet de gall dindi en salsa amb patata panadera  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 681,4Kcal - Prot:43,3g - Lip:14,1g - HC:85,9g  
 AGS:2,5g - Sucres:19,8g - Sal:2,1g

Bròquil amb patata **28**  
 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:2,9g

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **29**  
 Seitons arrebossats amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g  
 AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:2,4g

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
SERUNION



**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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arròs</b>
<b>pasta/arròs</b>	<b>verdura</b>
<b>llegums</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arròs</b>

### SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
<b>ou</b>	<b>carn</b> <b>peix</b>
<b>peix</b>	<b>ou</b> <b>carn</b>
<b>llegums</b>	<b>verdura</b> <b>ou</b>
<b>carn</b>	<b>ou</b> <b>peix</b>

### POSTRES

<b>fruita</b>	<b>lacti</b>
---------------	--------------

Entitats col·laboradores:

