

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Llenties amb carbassa **02**
 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 - Sucre:16,4g - Sal:1,7g

Risotto de bolets **03**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i logurt natural
 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g
 AGS:2,7g - Sucre:15,8g - Sal:2,5g

Macarrons amb tomàquet **04**
 Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g
 AGS:2,0g - Sucre:16,8g - Sal:1,7g

Crema de carbassó amb crostons **05**
 Mandonguilles a la jardineria
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g
 AGS:1,0g - Sucre:18,5g - Sal:1,0g

FESTIU

Espaguetis napolitana **09**
 Hamburguesa mixta a la planxa amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g
 AGS:5,7g - Sucre:14,7g - Sal:1,9g

Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **10**
 Truita de carbassó amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i logurt natural
 734,8Kcal - Prot:36,8g - Lip:30,4g - HC:55,8g
 AGS:9,6g - Sucre:9,1g - Sal:2,5g

Bròquil saltejat amb patata **11**
 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 - Sucre:16,1g - Sal:1,9g

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç) **12**
 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 - Sucre:25,7g - Sal:2,0g

Sopa de verdures amb cigrons i fideus **13**
 Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
 AGS:2,2g - Sucre:19,8g - Sal:1,3g

Paella de verdures **16**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 630,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:20,3g - HC:87,2g
 AGS:4,6g - Sucre:19,6g - Sal:1,9g

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) **17**
 Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
 AGS:3,9g - Sucre:17,0g - Sal:1,3g

Espirals amb tomàquet i formatge **18**
 Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 666,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,2g - HC:86,7g
 AGS:2,7g - Sucre:22,7g - Sal:1,9g

DINAR ESPECIAL **19**
NADAL
 Sopa d'au amb galets
 Canelons de carn amb beixamel gratinats
 Pa blanc/integral i Postres nadalenesques

Llenties amb verdures **20**
 Filet de gall dindi en salsa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 627,2Kcal - Prot:44,5g - Lip:14,2g - HC:74,4g
 AGS:2,7g - Sucre:19,8g -

23

24

25

26

27

BONES FESTES



30

31



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**



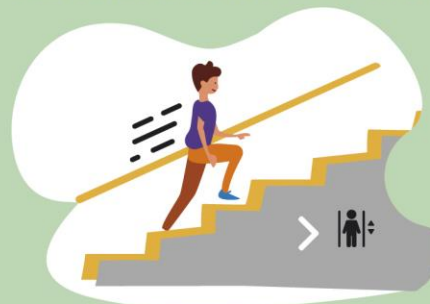
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

