

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
		<p>Paella marinera</p> <p>Truita francesa amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g AGS:3,3g - Sucre:18,4g - Sal:1,4g</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g AGS:4,8g - Sucre:19,4g - Sal:1,6g</p>	<p>Coliflor amb patata</p> <p>Lluç a la biscaïna</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g AGS:2,2g - Sucre:17,4g - Sal:1,6g</p>
<p>Minestra de verdures saltejada</p> <p>Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g AGS:2,5g - Sucre:20,4g - Sal:2,9g</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g AGS:2,3g - Sucre:15,0g - Sal:1,4g</p>	<b>15</b>	<p>Macarrons a la carbonara</p> <p>Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g AGS:10,0g - Sucre:22,1g - Sal:2,3g</p>	<p>Llenties estofades amb verdures i arròs</p> <p>Filet de gall dindi en salsa</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g AGS:2,3g - Sucre:20,3g - Sal:1,7g</p>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<p>Espirals amb tomàquet</p> <p>Fricandó de vedella</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g AGS:5,8g - Sucre:17,7g - Sal:1,6g</p>	<p>Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)</p> <p>Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>595,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,6g - HC:79,4g AGS:4,3g - Sucre:9,8g - Sal:2,0g</p>	<p>Sopa d'au amb pistons</p> <p>Truita amb formatge amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>606,3Kcal - Prot:39,0g - Lip:20,7g - HC:59,8g AGS:5,1g - Sucre:22,4g - Sal:2,0g</p>	<p>Bròquil amb patates</p> <p>Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g AGS:5,1g - Sucre:20,8g - Sal:1,4g</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb verdures</p> <p><b>Cheesefrisbee amb amanida</b></p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>654,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,9g - HC:68,0g AGS:7,7g - Sucre:18,9g - Sal:2,0g</p>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)</p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Sucre:21,1g - Sal:1,0g</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>548,8Kcal - Prot:34,7g - Lip:24,8g - HC:44,5g AGS:6,9g - Sucre:11,4g - Sal:2,1g</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>Lluç a la romana amb enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>620,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,7g - HC:88,0g AGS:2,8g - Sucre:17,5g - Sal:1,9g</p>	<p>Espaguetis amb salsa de xampinyons</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g AGS:7,0g - Sucre:20,4g - Sal:2,6g</p>	<p>Pèsols saltejats amb patata</p> <p>Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g - HC:67,8g AGS:2,8g - Sucre:20,6g - Sal:1,4g</p>



# 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 VES 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:

