

DILLUNS

Lenties estofades amb mongeta tendra **03**

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

Mongetes tendres amb patates al vapor **10**

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

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge) **17**

Paella mixta

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

Lenties amb carbassa **24**

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

DIMARTS

Crema de carbassó **04**

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 saltejats amb verdures **11**

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

Verdures en tempura **18**

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

Risotto de bolets **25**

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g  
AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,1g

DIMECRES

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **05**

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

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç) **12**

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

Mongetes blanques estofades **19**

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

DIA DE MARE PAULA **26**

Sopa d'au amb pistons

Croquetes variades amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIJOUS

Sopa d'au amb arròs **06**

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

Macarrons amb salsa de bolets **13**

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

Bròquil amb patata **20**

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

Coliflor gratinada amb beixamel **27**

Lluç a la planxa amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

502,2Kcal - Prot:32,0g - Lip:18,6g - HC:47,8g  
AGS:5,4g - Sucres:20,7g - Sal:2,2g

DIVENDRES

Cigrons bullits amb oli d'oliva **07**

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 -

Pèsols saltejats amb pernil salat **14**

Pollastre amb salsa de soja i 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 -

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **21**

Seitons arrebossats amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

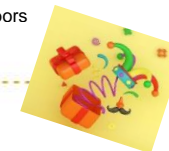
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g  
AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:2,4g

MENÚ  
CARNESTOLTES **28**

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge

Llom arrebossat amb enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural amb xarxo de sabors



# 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:

