

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Espaguetis napolitana

04

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 - Sucres:14,7g - Sal:1,9g

Pèsols saltejats amb patata

05

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 - Sucres:9,1g - Sal:2,5g

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç)

06

Gall dindi a la planxa amb enciam i tomàquet

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

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

07

Gall de Sant Pere amb patata, tomàquet i ceba

Pa blanc/integral i Fruita fresca

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
AGS:2,2g - Sucres:19,8g -

Llenties amb verdures

10

Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga

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

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

11

Pernilets de pollastre a les herbes provençals amb patata panadera

Pa blanc/integral i logurt natural

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

Paella de verdures

12

Truita francesa amb enciam i tomàquet

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

13

Filet de gall dindi en salsa

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

Espirals amb tomàquet i formatge

14

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 - Sucres:22,7g -

Tallarines al pesto

17

Mandonguilles 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

Verdures en tempura

18

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Pa blanc/integral i logurt natural

771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

Sopa d'au amb arròs

19

Contracuíxa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

735,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:34,7g - HC:66,8g
AGS:7,6g - Sucres:17,2g - Sal:2,7g

Crema de verdures de temporada

20

Bacallà amb samfaina i patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g
AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g

Mongetes blanques amb verdures

21

Somiar Truites (Truita de patata amb amanida)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:1,8g

Arròs amb tomàquet

24

Truita amb formatge amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

670,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,5g - HC:83,7g
AGS:7,9g - Sucres:17,2g - Sal:2,2g

Llenties amb xoriç

25

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Pa blanc/integral i logurt natural

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g

Mongetes verdes amb patata

26

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g
AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet

27

Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

627,4Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,5g - HC:95,8g
AGS:2,8g - Sucres:23,8g - Sal:2,8g

Pizza margarita

28

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

Crema de carbassó i pastanaga amb crostons

31

Llacets amb bolonyesa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,1Kcal - Prot:17,6g - Lip:13,0g - HC:99,6g
AGS:3,0g - Sucres:21,3g -

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:

