

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **01**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i logurt natural
 643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g AGS:4,8g - Sucres:19,4g -

Paella marinera **02**
 Truita francesa amb enciam i tomàquet
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g -

Lenties amb carbassa **03**
 Llom arrebossat amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 667,1Kcal - Prot:39,4g - Lip:24,4g - HC:67,0g AGS:2,4g - Sucres:17,2g -

Coliflor amb patata **04**
 Luç a la biscaïna
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g AGS:2,2g - Sucres:17,4g -

Minestra de verdures saltejada **07**
 Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g AGS:2,5g - Sucres:20,4g -

Lenties estofades amb verdures i arròs **08**
 Filet de gall dindi en salsa
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g AGS:2,3g - Sucres:20,3g -

Sopa de verdures amb fideus **09**
 Vedella a la jardineria
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 704,8Kcal - Prot:32,9g - Lip:32,2g - HC:66,5g AGS:11,7g - Sucres:19,9g -

Macarrons a la carbonara **10**
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 778,7Kcal - Prot:41,9g - Lip:30,8g - HC:80,3g AGS:10,3g - Sucres:20,3g -

MENÚ ESPECIAL MONA **11**
 Arròs amb tomàquet
 Varetes de peix amb enciam i pastanaga
 Pa blanc/integral i Mona de Pasqua
 772,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:26,9g - HC:111,5g AGS:10,8g - Sucres:23,7g - Sal:2,5g



14

15

16

17

18

SETMANA

SANTA

21

Espaguetis amb salsa de xampinyons **22**
 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 -

MENÚ ESPECIAL **23**



SANT JORDI



Sopa d'au amb lletres
 Botifarra a la planxa amb seques saltades amb all i julivert
 Pa blanc/integral i Pastís

Arròs amb salsa de tomàquet **24**
 Luç a la romana amb enciam i olives
 Pa blanc/integral i Fruita fresca
 548,8Kcal - Prot:34,7g - Lip:24,8g - HC:44,5g AGS:6,9g - Sucres:11,4g -

Pèsols saltejats amb patata **25**
 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 -

FESTIU



Lenties estofades amb mongeta tendra **28**
 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 -

Crema de carbassó **29**
 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 -

Tallarines amb salsa de formatge i ceba **30**
 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 -

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:

