

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

05

Mongetes tendres amb patates al vapor
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

12

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

19

Llenties amb carbassa
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

26

Espaguetis napolitana
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

06

Cigrons saltejats amb verdures
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

13

Verdures en tempura
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

20

Amanida d'arròs amb enciam, blat de moro i tonyina
Contracuíxa de pollastre a la planxa amb cogombre amanit
Pa blanc/integral i logurt natural
666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g
AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g

27

Pèsols saltejats amb pernil salat
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

07

Arròs tres delícies (pèsols, truita i pernil dolç)
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

14

Mongetes blanques estofades
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

21

Macarrons amb tomàquet
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 - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

28

Bròquil saltejat amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb enciam mesclum, blat de moro i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g
AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

01

FESTIU

08

Macarrons amb salsa de bolets
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

15

Bròquil amb patata
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 -

22

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

29

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

02

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

09

Pèsols saltejats amb pernil salat
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 - Sal:1,8g

16

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge
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

23

Coliflor gratinada amb beixamel
Estofat de gall dindi
Pa blanc/integral i Fruita fresca
589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g
AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g

30

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives
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 - Sucres:19,8g - Sal:1,3g

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/arros
pasta/arros	>	verdura
llegums	>	verdura pasta/arros

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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

