

DILLUNS

Llenties amb verdures **02**
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 -

DIMARTS

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **03**
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 -

DIMECRES

Paella de verdures **04**
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 -

DIJOUS

Cigrons saltejats amb ceba i bacó **05**
Filet de pollastre 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 -

DIVENDRES

**DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

09

Verdures en tempura **10**
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 -

Mongetes blanques amb verdures **11**
Truita francesa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g -

Crema de verdures de temporada **12**
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 -

Amanida alemanya (patata, frankfurt, olives i mostassa) **13**
Contracuixa 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 -

Arròs amb tomàquet **16**
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 -

Llenties amb xoriç **17**
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 -

Mongetes verdes amb patata **18**
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 -

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pernil salat **19**
Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
636,4Kcal - Prot:25,5g - Lip:18,4g - HC:86,1g AGS:3,1g - Sucres:23,3g -

**MENÚ
ESPECIAL
FINAL DE CURS**

23

BONES

24

VACANCES !

25



26

27

30



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
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

fruita	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

