

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Amanida de lleties amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives
Porc en salsa de poma amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,3Kcal - Prot:39,0g - Lip:20,7g - HC:59,8g AGS:5,1g - Sucres:22,4g -

Bròquil amb patates
Pernilets de pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
613,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,0g - HC:54,8g AGS:5,1g - Sucres:20,8g -

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Trita amb formatge amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
654,8Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,9g - HC:68,6g AGS:7,7g - Sucres:18,9g -

Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata)
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,0g

Amanida de patata (tomàquet, ceba i pebrot)
Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
548,8Kcal - Prot:34,7g - Lip:24,8g - HC:44,5g AGS:6,9g - Sucres:11,4g - Sal:2,1g

Arròs amb salsa de tomàquet
Lluç a la romana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,7g - HC:88,0g AGS:2,8g - Sucres:17,5g - Sal:1,9g

Espaguetis amb salsa de xampinyons
Trita 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 - Sal:2,6g

Pèsols saltejats amb patata
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 - Sal:1,4g

Lleties estofades amb mongeta tendra
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

Crema de carbassó
Trita 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

Tallarines amb salsa de formatge i ceba
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

Amanida d'arròs (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives)
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

Cigrons bullits amb oli d'oliva
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 - Sal:2,4g

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

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

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

Macarrons amb salsa de bolets
Trita 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

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

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

Verdures en tempura
Trita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
604,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:26,4g - HC:67,4g AGS:5,0g - Sucres:25,1g - Sal:1,9g

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 -

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 -

**DINAR
ESPECIAL
CASTANYADA**



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:

