

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

02

03

04

05



Arròs amb salsa de tomàquet **08**

Llenties amb xoriç **09**

Mongetes verdes amb patata **10**

FESTIU

Pizza margarita **12**

Croquetes al gust

Lluç a la llimona amb ceba brasejada

Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet

Bacallà al forn amb enciam i pastanaga

Amanida variada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Gelat

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

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

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 **15**

Empedrat de cigrons amb tomàquet, tonyina i olives **16**

Paella marinera **17**

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **18**

Bròquil amb patata **19**

Llacets amb bolonyesa

Llom arrebossat amb enciam i blat de moro

Truita francesa amb enciam i tomàquet

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Lluç a la biscaïna

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

667,1Kcal - Prot:39,4g - Lip:24,4g - HC:67,0g
AGS:2,4g - Sucres:17,2g - Sal:2,4g

606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

Minestra de verdures saltejada **22**

Arròs amb tomàquet **23**

FESTIU

Macarrons a la carbonara **25**

Llenties estofades amb verdures i arròs **26**

Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro

Bacallà amb all i julivert amb enciam i pastanaga

Filet de gall dindi en salsa

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g
AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g
AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:1,7g

Espirals amb tomàquet **29**

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **30**

Fricandó de vedella

Gall Sant Pere al forn amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

595,9Kcal - Prot:28,3g - Lip:17,6g - HC:79,4g
AGS:4,3g - Sucres:9,8g - Sal:2,0g

CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

GLUP GLUP!



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



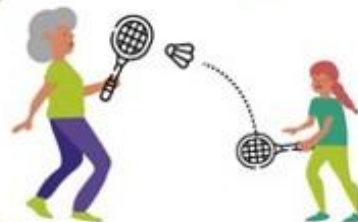
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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
lleugums	>	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
lleugums	>	verdura ou
carn	>	ou peix

POSTRES

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

Entitats col·laboradores:

