

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

03

Risotto de bolets

04

Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g AGS:2,7g - Sucres:15,8g -

Macarrons amb tomàquet

05

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 -

Crema de carbassó amb crostons

06

Mandonguilles a la jardinera

603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g -

Coliflor gratinada amb beixamel

07

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 -

Espaguetis napolitana

10

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

Pèsols saltejats amb pernil salat

11

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

Bròquil saltejat amb patata

12

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

Hot Poke (arròs integral, remenat d'ou, salmó i maionesa)

13

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

nutrilab

Sopa de verdures amb cigrons i fideus

14

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

Llenties amb verdures

17

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 - Sal:0,9g

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

18

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 - Sal:1,3g

Paella de verdures

19

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 - Sal:3,1g

Cigrons saltejats amb ceba i bacó

20

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 - Sal:1,8g

Espirals amb tomàquet i formatge

21

Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

666,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:21,2g - HC:86,7g AGS:2,7g - Sucres:22,7g - Sal:1,9g

Tallarines al pesto

24

Mandonguilles amb tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g

Verdures en tempura

25

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 - Sal:1,6g

Mongetes blanques amb verdures

26

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 - Sal:1,8g

Crema de verdures de temporada

27

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 - Sal:1,9g

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)

28

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

735,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:34,7g - HC:66,8g AGS:7,6g - Sucres:17,2g - Sal:2,7g

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



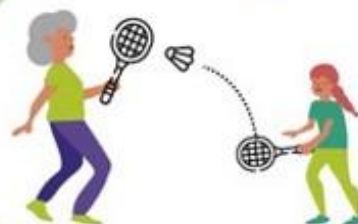
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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...



verdura
pasta/arros
legums



Per sopar puc menjar de primer...



verdura
verdura
pasta/arros



SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...



ou
peix
legums



Per sopar puc menjar de segon...



carn
ou
verdura



POSTRES



fruita



lacti

Entitats col·laboradores:

