

DILLUNS

Arròs amb tomàquet **01**
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 - Sucre:17,2g - Sal:2,2g

DIMARTS

Llenties amb xoriç **02**
Lluç a la llimona amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Sucre:17,6g - Sal:2,6g

DIMECRES

Mongetes verdes amb patata **03**
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 - Sucre:16,8g - Sal:1,3g

DIJOUS

Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet **04**
Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
627,4Kcal - Prot:18,2g - Lip:18,5g - HC:95,8g
AGS:2,8g - Sucre:23,8g - Sal:2,8g

DIVENDRES

**DIA DE
LLIURE
DISPOSICIÓ**

FESTIU

Llenties amb carbassa **09**
Llom arrebossat amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
667,1Kcal - Prot:39,4g - Lip:24,4g - HC:67,0g
AGS:2,4g - Sucre:17,2g - Sal:2,4g

Paella marinera **10**
Truita francesa amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Sucre:18,4g - Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga **11**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g
AGS:4,8g - Sucre:19,4g - Sal:1,6g

Bròquil amb patata **12**
Lluç a la biscaïna
Pa blanc/integral i Fruita fresca
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Sucre:17,4g - Sal:1,6g

Minestra de verdures saltejada **15**
Truita de patata amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g
AGS:2,5g - Sucre:20,4g - Sal:2,9g

Arròs amb tomàquet **16**
Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Sucre:15,0g - Sal:1,4g

Macarrons a la carbonara **17**
Peix carboner amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,5Kcal - Prot:30,2g - Lip:20,1g - HC:80,8g
AGS:7,3g - Sucre:20,4g - Sal:2,2g

MENÚ NADAL **18**
Sopa d'au amb galets
Canelons de carn gratinats amb beixamel
Pa blanc/integral i Postres nadalzenques
698,7Kcal - Prot:21,2g - Lip:28,2g - HC:86,1g
AGS:6,8g - Sucre:29,5g - Sal:2,6g

Llenties estofades amb verdures i arròs **19**
Filet de pollastre en salsa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
670,0Kcal - Prot:41,5g - Lip:19,3g - HC:77,3g
AGS:4,5g - Sucre:18,0g - Sal:1,5g



**BONES
FESTES**



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:

