

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

Crema de verdures de temporada 01
Canelons amb beixamel
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g
AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

Tallarines a la florentina (amb espinacs i beixamel) 02
Hamburguesa a la planxa
Ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g
AGS:10,8g - Sucres:27,6g - Sal:2,8g

Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga 03
Bacallà a l'andalusa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

Mongetes verdes amb patates 06
Espaguetis a la bolonyesa
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g
AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

Sopa d'au amb fideus 07
Croquetes de pernil
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g
AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g

Llenties amb verdures 08
Pit de pollastre a la planxa
Carbassó arrebossat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

Paella mixta 09
Truita francesa
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

Coliflor amb patata 10
Bacallà a l'andalusa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

Macarrons a la carbonara 13
Truita francesa
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 - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet 14
Contraçuixa de pollastre a la planxa
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 - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

Cigrons amb patates 15
Vedella a la jardineria
-
Pa blanc/integral i logurt natural
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

Patates amb verdures 16
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

17
**DIÀ DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

Espirals amb tomàquet 20
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates 21
Calamars a la romana
Variat d'enciam
Pa blanc/integral i Fruita fresca
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g
AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

Sopa d'au amb estrelles 22
Mongetes blanques saltejades amb verdures i pernil dolç
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

Crema de verdures 23
Pollastre rostit a les fines herbes
Patata panadera al forn
Pa blanc/integral i logurt natural
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

Paella 24
Truita francesa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g
AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

Verdura tricolor 27
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

Crema de pastanaga 28
Pernillets de pollastre a les herbes provençals
Patata panadera al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g
AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

Pèsols amb patata 29
Truita de formatge
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g
AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

Arròs tres delícies 30
Estofat de gall dindi
Enciam i olives
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

31
DIÀ DE LA MONA
Pasta tutticolori al pesto gratinada amb formatge
Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Mini donut amb ou de Pasqua

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



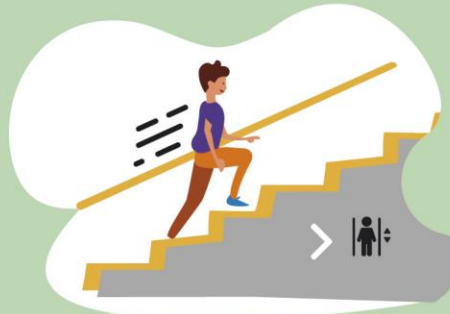
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



SEGUEIX UNA DIETA SANA



CAMINA O VEU AMB BICICLETA SEMPRE QUE TINGUIS L'OPORTUNITAT



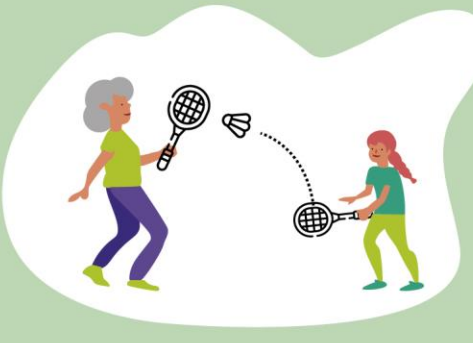
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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 SOPAR

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/arròs
pasta/arròs	verdura
llegums	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
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

