

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



01

04

05

06

Espirals amb tomàquet 07

Paella 08

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

Truita francesa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
640,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g -
HC:90,7g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2g

11

Ensaladilla russa 12

Espaguetis a la florentina (amb
espinacs i beixamel) 13

Arròs tres delícies 14

Pèsols amb patata 15

FESTIU

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

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

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

Lluç a la romana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural
588,9Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,1g -
HC:58,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
Sal:1,4g

Llenties amb bajoques 18

Crema de carbassa 19

Sopa d'au amb fideus 20

Paella de verdures 21

Tallarines napolitana 22

Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g -
HC:70,8g AGS:4,9g - Sucres:20,0g -
Sal:2,0g

Truita de patata i ceba
Amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
565,3Kcal - Prot:20,3g - Lip:23,2g -
HC:64,3g AGS:2,8g - Sucres:18,1g -
Sal:2,8g

Pit de pollastre en salsa de pastanaga
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca
582,6Kcal - Prot:41,8g - Lip:12,9g -
HC:69,9g AGS:3,6g - Sucres:20,0g -
Sal:1,6g

Salmó al forn
Pebrot vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
638,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:21,0g -
HC:86,9g AGS:5,1g - Sucres:21,2g -
Sal:1,6g

Hamburguesa mixta a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,6g -
HC:65,2g AGS:6,8g - Sucres:16,9g -
Sal:2,1g

Empedrat de lleties amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives 25

Mongetes verdes a la portuguesa 26

Arròs amb tomàquet 27

Macarrons bolonyesa 28

Crema de verdures 29

Contraçuixa de pollastre al forn
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g -
HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g -
Sal:3,2g

Truita de patates
Enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural
696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g -
HC:62,1g AGS:9,5g - Sucres:16,0g -
Sal:1,9g

Bacallà amb samfaina
Variat d'enciam
Pa blanc/integral i Fruita fresca
580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g -
HC:71,1g AGS:3,6g - Sucres:16,4g -
Sal:1,3g

Hamburguesa vegetal
Tomàquet amanit amb orenga
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

Salsitxes a la planxa
Patates fregides
Pa blanc/integral i Fruita fresca
729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g -
HC:75,5g AGS:7,5g - Sucres:19,6g -
Sal:1,8g

CreEa 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 SOPARS

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: