

DILLUNS

Llenties estofades amb verdures **02**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

Llenties amb carbassa **09**

Croquetes d'escudella

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g

Arròs tres delícies **16**

Varetes de lluç

Enciam i olives

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

Llenties amb verdures **23**

Truita francesa

Enciam i tomàquet

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

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

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural

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

DIMARTS

Crema de verdures de temporada **03**

Paella mixta

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

653,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,3g - HC:89,5g AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

Risotto de bolets **10**

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

722,2Kcal - Prot:18,0g - Lip:25,9g - HC:99,2g AGS:2,7g - Sucres:15,8g - Sal:2,5g

Guisat de mongetes blanques **17**

Cinta de llom a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **24**

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

Macarrons a la carbonara **31**

Truita francesa

Variat d'enciam

Pa blanc/integral i Fruita fresca

771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

DIMECRES

Amanida de pasta (pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives verdes) **04**

Pit de pollastre a la planxa

Variat d'enciam

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g

Coliflor gratinada amb beixamel **11**

Truita de patates

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

596,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:24,1g - HC:67,9g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

Bròquil amb patates **18**

Pollastre arrebossat

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

611,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,0g - HC:59,5g AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

Paella de verdures **25**

Croquetes d'escudella

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

DIJOUS

Bròquil amb patata al vapor **05**

Botifarra a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g AGS:9,8g - Sucres:22,8g - Sal:3,9g

FESTIU

Espirals napolitana **19**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

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

Espirals napolitana **26**

Verat al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

632,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:21,1g - HC:79,8g AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

DIVENDRES

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **06**

Seitons arrebossats

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ

Sopa d'au amb fideus **20**

Salsitxes a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

613,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:29,4g - HC:59,0g AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:2,2g

Empedrat de cigrons (tomàquet, pebrot i ceba) **27**

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

668,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,9g - HC:83,0g AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

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



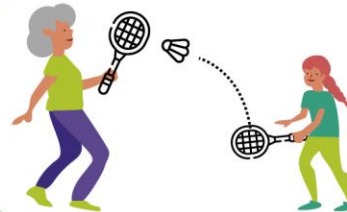
SEMPRE QUE PUGUIS, PUJA PER LES ESCALES



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 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	o	lacti
--------	---	-------

Entitats col·laboradores:

