

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

		01 FESTIU	02 Sopa d'au amb galets Bacallà amb samfaina 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	03 Mongetes blanques amb patates Hamburguesa vegetal a la planxa Amanida de tomàquet i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca 725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g
06 Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i Fruita fresca 621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g - HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g	07 Guisat de cigrons Bacallà a l'andalusa Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural 609,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,7g - HC:59,7g AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:1,8g	08 Crema de verdures de temporada 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:2,4g	09 Tallarines a la florentina (amb espinacs i beixamel) 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	10 Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga Contraçuixa de pollastre a la planxa 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
13 Mongetes verdes amb patates 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	14 Sopa d'au amb fideus Croquetes de pernil Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca 631,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:18,5g - HC:96,6g AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g	15 Llenties amb verdures 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	16 Paella mixta 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	17 Coliflor amb patata 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
20 Macarrons a la carbonara 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	21 Arròs amb salsa de tomàquet 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	22 Cigrons amb patates 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	23 Patates amb verdures 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	24 Llenties amb verdures San Jacobo Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca 734,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,7g - HC:96,1g AGS:2,3g - Sucres:20,3g - Sal:2,6g
27 Espirals amb tomàquet 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	28 Paella 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	29 <u>Setmana de la jornada de reducció de residus</u> Sopa de peix amb fideus Pizza de pernil i formatge Pa blanc/integral i Macedònia de fruites	30 Crema de verdures Pollastre rostit a les fines herbes Patata panadera al forn Pa blanc/integral i logurt natural 653,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:26,7g - HC:59,4g AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g	

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
🥒	🥚
llegums	ou
🍖	🍆
carn	verdura
	🥚
	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

