

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				Trinxat de col amb patates 01 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
Verdura tricolor 04 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 05 Pernilets 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	06 FESTIU	07 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	08 FESTIU
Llenties amb bajoques 11 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	Crema de carbassa 12 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	Sopa d'au amb fideus 13 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	Paella de verdures 14 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	Tallarines napolitana 15 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
Guisat de llenties 18 Contracuixa 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	Mongetes verdes a la portuguesa 19 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	20 DINAR ESPECIAL DE NADAL	21	22
25	26	27 BON NADAL 	28	29

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**



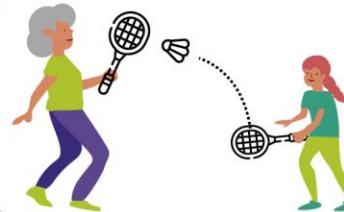
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**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:

