

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

Pèsols amb patata **01**

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 - Sucre:20,6g - Sal:1,4g

Paella de verdures **08**

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 - Sucre:21,2g - Sal:1,6g

Llenties amb bajoques **04**

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 - Sucre:18,1g - Sal:2,8g

DIA DE LA NATURA **05**

Crema de porro i poma amb crumble de formatge

Natura-Wrap (soja texturitzada i verdures)

Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

Sopa d'au amb fideus **06**

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 - Sucre:20,0g - Sal:1,6g

Tallarines napolitana **07**

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 - Sucre:16,9g - Sal:2,1g

Guisat de llenties **11**

Contrauixa 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 - Sucre:15,0g - Sal:3,2g

Mongetes verdes a la portuguesa **12**

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 - Sucre:16,0g - Sal:1,9g

Crema de verdures **13**

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 - Sucre:19,6g - Sal:1,9g

Macarrons bolonyesa **14**

Burguer deluxe vegetal a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g  
AGS:7,9g - Sucre:25,4g - Sal:1,1g

Arròs amb tomàquet **15**

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 - Sucre:16,4g - Sal:1,3g

Llenties estofades amb verdures **18**

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 - Sucre:17,8g - Sal:1,5g

Crema de verdures de temporada **19**

Paella mixta

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Sopa d'au amb fideus **20**

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 - Sucre:16,2g - Sal:1,3g

Bròquil amb patata al vapor **21**

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 - Sucre:22,8g - Sal:3,9g

**MENÚ** **22**

**ESPECIAL**

**DIA DE LA**

**MONA**

**25**

*VACANCES*

**26**

*SETMANA*

**27**
**28**

*SANTA*

**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	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

