

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pèsols saltejats amb patates **01**
Filet de lluç a la romana
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt de soja

Llenties amb bajoques **04**
Truita de patata i ceba
Tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca

DIA DE LA NATURA **05**
Crema de porro i poma
Gall dindi a la planxa amb patata
panadera al forn
Pa blanc/integral i logurt de soja amb mel

Sopa d'au amb fideus **06**
Pit de pollastre amb salsa de
pastanagues
Xampinyons saltejats amb all i julivert
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Tallarines napolitana **07**
Cinta de llom a la planxa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca

Paella de verdures **08**
Salmó a la planxa
Pebrots vermells al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca

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:1,8g

Macarrons bolonyesa **14**
Burger 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

29

SANTA

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:

