

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

<p>Paella mixta <b>05</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g AGS:4,8g - Sucre:19,4g - Sal:1,6g</p>	<p>Coliflor amb patata <b>06</b></p> <p>Bacallà a l'andalusa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g AGS:2,2g - Sucre:17,4g - Sal:1,6g</p>	<p>Llenties amb verdures <b>07</b></p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g AGS:3,3g - Sucre:18,4g - Sal:1,4g</p>	<p>Crema de verdures de temporada <b>01</b></p> <p>Canelons amb beixamel</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>575,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:66,4g AGS:8,2g - Sucre:17,4g - Sal:2,8g</p>	<p>Mongetes blanques saltejades amb ceba i pastanaga <b>02</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>645,0Kcal - Prot:38,9g - Lip:21,1g - HC:66,3g AGS:4,6g - Sucre:17,5g - Sal:1,7g</p>
<p>Paella mixta <b>05</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g AGS:4,8g - Sucre:19,4g - Sal:1,6g</p>	<p>Coliflor amb patata <b>06</b></p> <p>Bacallà a l'andalusa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g AGS:2,2g - Sucre:17,4g - Sal:1,6g</p>	<p>Llenties amb verdures <b>07</b></p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Carbassó arrebossat</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g AGS:3,3g - Sucre:18,4g - Sal:1,4g</p>	<p><u>MENÚ CARNESTOLTES</u> <b>08</b></p> <p>Espirals amb tomàquet</p> <p>Llibrets de pernil dolç i formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural amb toppings</p>	<p>Mongetes verdes amb patates <b>09</b></p> <p>Gall dindi a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>527,8Kcal - Prot:35,5g - Lip:14,4g - HC:58,9g AGS:2,8g - Sucre:20,0g - Sal:2,0g</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b></p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet <b>13</b></p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g AGS:2,3g - Sucre:15,0g - Sal:1,4g</p>	<p>Patates amb verdures <b>14</b></p> <p>Bacallà al forn amb all i julivert</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g AGS:3,0g - Sucre:17,0g - Sal:1,2g</p>	<p>Cigrons amb patates <b>15</b></p> <p>Vedella a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g AGS:10,0g - Sucre:22,1g - Sal:2,3g</p>	<p>Llenties amb verdures <b>16</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>734,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,7g - HC:96,1g AGS:2,3g - Sucre:20,3g - Sal:2,6g</p>
<p>Espirals amb tomàquet <b>19</b></p> <p>Llom arrebossat</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g AGS:5,8g - Sucre:17,7g - Sal:1,6g</p>	<p>Paella <b>20</b></p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>640,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g - HC:90,7g AGS:5,4g - Sucre:15,7g - Sal:2,2g</p>	<p>Sopa d'au amb estrelles <b>21</b></p> <p>Mongetes blanques saltejades amb verdures i pernil dolç</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>579,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:9,6g - HC:90,4g AGS:0,6g - Sucre:17,1g - Sal:1,6g</p>	<p>Crema de verdures <b>22</b></p> <p>Pollastre rostit a les fines herbes</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>653,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:26,7g - HC:59,4g AGS:5,1g - Sucre:20,8g - Sal:1,4g</p>	<p>Trinxat de col amb patates <b>23</b></p> <p>Calamars a la romana</p> <p>Variat d'enciam</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g AGS:1,4g - Sucre:20,0g - Sal:1,7g</p>
<p>Verdura tricolor <b>26</b></p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g AGS:1,4g - Sucre:21,1g - Sal:1,0g</p>	<p>Crema de pastanaga <b>27</b></p> <p>Pernilets de pollastre a les herbes provençals</p> <p>Patata panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g AGS:1,6g - Sucre:30,3g - Sal:1,9g</p>	<p>Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel) <b>28</b></p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g AGS:10,8g - Sucre:17,5g - Sal:2,2g</p>	<p>Arròs tres delícies <b>29</b></p> <p>Estofat de gall dindi</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g AGS:7,0g - Sucre:20,4g - Sal:2,6g</p>	

# 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:

