

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

<p><b>01</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>02</b></p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Varetes de lluç</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g AGS:5,7g - Sucre:14,7g - Sal:1,9g</p>	<p><b>03</b></p> <p>Bròquil amb patates</p> <p>Pollastre arrebossat</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 611,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,0g - HC:59,5g AGS:3,2g - Sucre:16,1g - Sal:1,9g</p>	<p><b>04</b></p> <p>Espirals napolitana</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucre:25,7g - Sal:2,0g</p>	<p><b>05</b></p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Salsitxes a la planxa</p> <p>Amanida de tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural 613,6Kcal - Prot:26,3g - Lip:29,4g - HC:59,0g AGS:2,2g - Sucre:19,8g - Sal:2,2g</p>
<p><b>08</b></p> <p>Llentíes amb verdures</p> <p>Truita francesa</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g AGS:2,7g - Sucre:19,0g - Sal:0,9g</p>	<p><b>09</b></p> <p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)</p> <p>Pernilets de pollastre a les herbes provençals</p> <p>Patates panadera</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g AGS:3,9g - Sucre:17,0g - Sal:1,3g</p>	<p><b>10</b></p> <p>Paella de verdures</p> <p>Croquetes d'escudella</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g AGS:7,6g - Sucre:19,6g - Sal:3,3g</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espirals napolitana</p> <p>Verat al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural 632,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:21,1g - HC:79,8g AGS:4,0g - Sucre:20,5g - Sal:1,8g</p>	<p><b>12</b></p> <p>Guisat de cigrons</p> <p>Burguer deluxe vegetal a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 668,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,9g - HC:83,0g AGS:3,6g - Sucre:16,9g - Sal:2,3g</p>
<p><b>15</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural 698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g AGS:2,6g - Sucre:16,0g - Sal:1,4g</p>	<p><b>16</b></p> <p>Macarrons a la carbonara</p> <p>Truita francesa</p> <p>Variat d'enciam</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g AGS:4,2g - Sucre:20,7g - Sal:1,6g</p>	<p><b>17</b></p> <p>Mongetes blanques amb patates</p> <p>Botifarra a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 726,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:28,9g - HC:77,9g AGS:7,6g - Sucre:22,0g - Sal:3,5g</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa d'au amb galets</p> <p>Bacallà amb samfaina</p> <p>Patates fregides</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g AGS:4,2g - Sucre:22,5g - Sal:1,9g</p>	<p><b>19</b></p> <p>Mongetes verdes amb patates</p> <p>Hamburguesa vegetal a la planxa</p> <p>Arròs saltejat</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 609,8Kcal - Prot:27,1g - Lip:16,7g - HC:81,1g AGS:2,6g - Sucre:21,5g - Sal:2,8g</p>
<p><b>22</b></p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g - HC:87,5g AGS:6,6g - Sucre:15,4g - Sal:2,2g</p>	<p><b>23</b></p> <p><u>MENÚ SANT JORDI</u></p> <p>Sopa d'au amb lletres</p> <p>Botifarra amb patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i Pa de pessic</p>	<p><b>24</b></p> <p>Guisat de cigrons</p> <p>Bacallà a l'andalusa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 609,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,7g - HC:59,7g AGS:4,1g - Sucre:17,6g - Sal:1,8g</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Canelons amb beixamel</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g AGS:3,9g - Sucre:16,8g - Sal:2,4g</p>	<p><b>26</b></p> <p><b>FESTA</b></p>
<p><b>29</b></p> <p>Mongetes verdes amb patates</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g AGS:1,6g - Sucre:22,2g - Sal:1,3g</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa d'au amb fideus</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca 631,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:18,5g - HC:96,6g AGS:2,7g - Sucre:20,7g - Sal:3,3g</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:

