

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

01

FESTIU

02

Paella mixta

Truita francesa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g
AGS:4,8g - Sucre:19,4g - Sal:1,6g

03

Coliflor amb patata

Bacallà a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g
AGS:2,2g - Sucre:17,4g - Sal:1,6g

Macarrons a la carbonara

06

Truita francesa

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g
AGS:2,5g - Sucre:20,4g - Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet

07

Contractuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g
AGS:2,3g - Sucre:15,0g - Sal:1,4g

Cigrons amb patates

08

Vedella a la jardineria

-

Pa blanc/integral i logurt natural

633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Sucre:17,0g - Sal:1,2g

Amanida de patata (tomàquet, pebrot i ceba)

09

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

579,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:16,3g - HC:81,4g
AGS:3,3g - Sucre:17,8g - Sal:1,8g

Lenties amb verdures

10

San Jacobo

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

734,0Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,7g - HC:96,1g
AGS:2,3g - Sucre:20,3g - Sal:2,6g

13

FESTA LOCAL

Paella

14

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

640,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g - HC:90,7g
AGS:5,4g - Sucre:15,7g - Sal:2,2g

Sopa d'au amb estrelles

15

Mongetes blanques saltejades amb verdures i pernil dolç

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

579,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:9,6g - HC:90,4g
AGS:0,6g - Sucre:17,1g - Sal:1,6g

Vichyssoise amb crostons

16

Pollastre rostit a les fines herbes

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i logurt natural

653,7Kcal - Prot:40,4g - Lip:26,7g - HC:59,4g
AGS:5,1g - Sucre:20,8g - Sal:1,4g

Trinxat de col amb patates

17

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 - Sucre:20,0g - Sal:1,7g

20

FESTIU

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel)

21

Truita de formatge

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g
AGS:10,8g - Sucre:17,5g - Sal:2,2g

Crema de pastanaga

22

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 - Sucre:30,3g - Sal:1,9g

Arròs tres delícies

23

Estofat de gall dindi

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g
AGS:7,0g - Sucre:20,4g - Sal:2,6g

Pèsols amb patata

24

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

Lenties amb bajoques

27

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g
AGS:4,9g - Sucre:20,0g - Sal:2,0g

Crema de carbassa

28

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

Sopa d'au amb fideus

29

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

Paella de verdures

30

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

31

DINAR
SETMANA
DE LES
EMOTICONES



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19
SERUNION



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:

