

DILLUNS

**03**  
Empedrat de lletnies amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i cogombre  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
626,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:28,3g - HC:64,3g AGS:3,9g - Sucres:15,0g - Sal:3,2g

**10**  
Lletnies estofades amb verdures  
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 - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

**17**  
Lletnies amb carbassa  
Croquetes d'escudella  
Rodes de tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g AGS:2,5g - Sucres:16,4g - Sal:1,7g



**24**

DIMARTS

**04**  
Mongetes verdes a la portuguesa  
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 - Sucres:16,0g - Sal:1,9g

**11**  
Crema de verdures de temporada  
Paella mixta  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
653,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:19,3g - HC:89,5g AGS:1,6g - Sucres:19,4g - Sal:1,4g

**18**  
Amanida d'arròs, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives  
Contraçuixa de pollastre al forn  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
717,7Kcal - Prot:17,0g - Lip:25,2g - HC:102,6g AGS:4,9g - Sucres:19,9g - Sal:2,3g

**25**

DIMECRES

**05**  
Arròs amb tomàquet  
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 - Sucres:16,4g - Sal:1,3g

**12**  
Ensaladilla russa  
Pit de pollastre a la planxa  
Variat d'enciam  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
728,7Kcal - Prot:37,3g - Lip:38,4g - HC:55,1g AGS:6,5g - Sucres:17,5g - Sal:2,3g

**19**  
Coliflor gratinada amb beixamel  
Truita de patates  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
596,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:24,1g - HC:67,9g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g



**26**



DIJOUS

**06**  
Macarrons bolonyesa  
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 - Sucres:25,4g - Sal:1,1g

**13**  
Bròquil amb patata al vapor  
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 - Sucres:22,8g - Sal:3,9g

**20**  
Mongetes verdes amb patata  
Lluç al forn  
Tomàquet i olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g

**27**

DIVENDRES

**07**  
Crema de verdures  
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 - Sucres:19,6g - Sal:1,8g

**14**  
Espirals gratinats amb tomàquet i formatge  
Seitons arrebossats  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:75,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

**21**  
MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS



**28**

# 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**



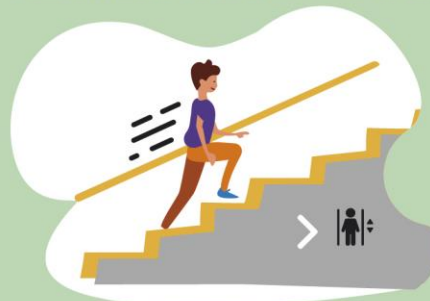
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

