

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Crema de pastanaga amb crostons **01**
Cinta de llom a la planxa
Pisto de verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca
824,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:42,3g - HC:72,9g
AGS:0,6g - Sucre:17,1g - Sal:1,6g

Lenties amb verdures **02**
Truita francesa
Enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,2g - HC:81,6g
AGS:2,7g - Sucre:20,7g - Sal:2,7g

Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega **05**
Salsitxes d'au a la planxa
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 **06**
Lluç a l'andalusa
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

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **07**
Fideus rossos
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g
AGS:3,0g - Sucre:17,0g - Sal:1,2g

Cigrons amb patates **08**
Contraeix de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g
AGS:10,0g - Sucre:22,1g - Sal:2,3g

Macarrons a la carbonara **09**
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g - HC:93g
AGS:2,3g - Sucre:20,3g - Sal:1,7g

Llenties estofades **12**
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g
AGS:5,8g - Azúcares:17,7g - Sal:1,6g

Arròs cin delícies **13**
Filet de gall dindi en salsa
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g
AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:2,2g

Espirals amb tomàquet i heura **14**
Caldereta de rap i calamars
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g
AGS:0,6g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates **15**
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g
AGS:5,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb verdures **16**
Truita francesa
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g
AGS:1,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

Arròs amb tomàquet **19**
Pernillets de pollastre al forn
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g - HC:48,6g
AGS:1,4g - Sucre:21,1g - Sal:1,0g

Espirals amb salsa de xampinyons **20**
Truita de formatge
Enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g
AGS:1,6g - Sucre:30,3g - Sal:1,9g

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **21**
Burguer vegetal deluxe a la planxa
Patates panadera
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

22
MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS

23

26

27



28

29

30

CreEa 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:

