

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
03
04
05
06
07
**SETMANA
SANTA**
**SETMANA
SANTA**
10
Macarrons amb salsa de bolets 11
Arròs tres delícies 12
Mongetes tendres a la portuguesa 13
Crema de pèsols, porro i pera 14
FESTIU

Truitada francesa

Maires en salsa

Croquetes de pollastre

Conracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Tomàquet amanit amb orenga

Enciam i blat de moro

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g
AGS:7,9g - Sucre:25,4g - Sal:1,1g

 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g
AGS:3,6g - Sucre:16,4g - Sal:1,3g

 696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g
AGS:9,5g - Sucre:16,0g - Sal:1,9g

 729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g - HC:75,5g
AGS:7,5g - Sucre:19,6g - Sal:1,8g

17
Crema de mongeta blanca 18
Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 19
Bròquil amb patata al vapor 20
DIA DE SANTJORDI 21

Arròs amb verdures

Daus de pollastre adobat

Lluç al forn

Truitada de formatge

Sopa de lletres

Seitons arrebossats

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

Enciam i tomàquet

Pernilets de pollastre al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

 571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g
AGS:3,1g - Sucre:17,8g - Sal:1,5g

 579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g
AGS:1,6g - Sucre:19,4g - Sal:1,4g

 598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g
AGS:3,3g - Sucre:16,2g - Sal:1,3g

 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g
AGS:9,8g - Sucre:22,8g - Sal:3,9g

24
Arròs caldós amb verdures 25
Coliflor gratinada amb beixamel 26
Macarrons amb tomàquet 27
Crema de carbassó amb ceba cruixent 28

Truitada de patata i ceba

Nuggets de pollastre

Mandonguilles a la jardinera

Lluç al forn

Conracuixa de pollastre al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i olives

-

Enciam i blat de moro

Patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g
AGS:2,5g - Sucre:16,4g - Sal:1,7g

 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g
AGS:2,7g - Sucre:15,8g -

 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g
AGS:2,0g - Sucre:16,8g - Sal:1,7g

 589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g
AGS:3,6g - Sucre:20,9g - Sal:1,8g

 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g
AGS:1,0g - Sucre:18,5g - Sal:1,0g

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



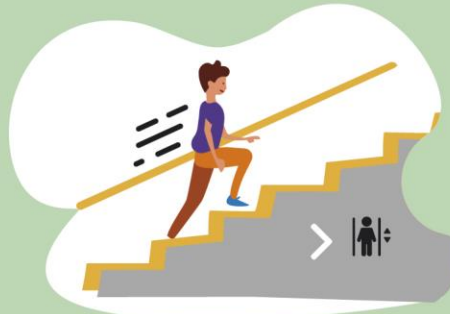
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 SOPAR

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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

