

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **01**

Hamburguesa mixta a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g - HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

Bròquil amb patata **02**

Contracuíxa de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

Crema de pastanaga amb crostons **03**

Cinta de llom a la planxa

Pisto de verdures

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Cigrons amb patates **04**

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

597,0Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,2g - HC:81,6g AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:2,7g

Mongetes verdes saltejades amb patates a la gallega **07**

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 - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

Macarrons a la carbonara **08**

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

593,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:15,0g - HC:83,8g AGS:2,2g - Sucres:18,8g - Sal:1,9g

Crema de carbassa rostida **09**

Fideus rossos

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Llenties ECO amb verdures **10**

Truita de formatge

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

MENÚ ESPECIAL PASQUA


14
VACANCES
15
SETMANA
16
17
SANTA
18
21
FESTIU


Arròs amb tomàquet **22**

Truita de formatge

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

23
DINAR SANT JORDI


Timbal de moniato i patata **24**

Lluç a la romana

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Llenties ECO estofades **25**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

662,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:22,5g - HC:66,1g AGS:2,8g - Sucres:20,6g - Sal:1,4g

Seques saltejades amb oli d'oliva **28**

Croquetes de pollastre

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 - Sucres:20,0g - Sal:2,0g

Risotto de carbassa **29**

Bacallà a la llauna

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Postres casolanes

567,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,2g - HC:74,6g AGS:5,7g - Sucres:8,5g - Sal:2,2g

Espaguetis amb salsa de formatge i ceba **30**

Pit de pollastre a la planxa

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

718,7Kcal - Prot:40,7g - Lip:23,8g - HC:82,1g AGS:7,8g - Sucres:18,9g - Sal:2,3g



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 VES 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**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

