

**DILLUNS**

Seques saltejades amb oli d'oliva **03**

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

Crema de pèsols, porro i pera **10**

Botifarra a la planxa

Enciam i olives

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

Arròs amb verdures **17**

Seitons arrebossats

Amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

615,9Kcal - Prot:20,9g - Lip:17,2g - HC:90,9g AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

**24**

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**DIMARTS**

Risotto de carbassa **04**

Bacallà a la llauna

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

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

Mongeta verda amb patata **11**

Daus de gall dindi a la jardineria

Enciam i blat de moro

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

Crema blanca dos llegums **18**

Daus de pollastre adobat

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

733,8Kcal - Prot:40,2g - Lip:25,4g - HC:77,0g AGS:5,0g - Sucres:21,0g - Sal:1,8g

Arròs amb salsa de tomàquet **25**

Nuggets de pollastre

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g - HC:83,4g AGS:6,8g - Sucres:16,8g - Sal:2,0g

**DIMECRES**

Espaguetis amb salsa de formatge i ceba **05**

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

Arròs tres delícies **12**

Llimanda al forn

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:17,4g - HC:89,7g AGS:2,8g - Sucres:16,9g - Sal:1,8g

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **19**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

Coliflor amb patata **26**

Lluç al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

624,6Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,0g - HC:73,1g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

**DIJOUS**

Crema de porro i poma al curri **06**

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

656,1Kcal - Prot:19,8g - Lip:24,9g - HC:83,2g AGS:8,9g - Sucres:24,2g - Sal:2,3g

Espaguetis al pesto **13**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g - HC:80,3g AGS:6,7g - Sucres:20,2g - Sal:1,9g

Bròquil amb patata al vapor **20**

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Postres casolanes

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

Crema de carbassó amb crostons **27**

Contraeixu de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

**DIVENDRES**

Llenties amb verdures **07**

Truita de patata i ceba

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

685,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:23,8g - HC:80,9g AGS:4,9g - Sucres:19,8g - Sal:2,0g

Llenties ECO estofades **14**

Contraeixu de pollastre al forn

Carbassó al forn

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

**21**

**FESTIU**

**28**

**MENÚ  
ESPECIAL  
CARNESTOLTES**



# 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:

