



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:2,0gCrema 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:3,2gArròs 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 llaua

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:2,2gMongeta 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:1,9gCrema 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:1,8gArròs 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:2,3gArròs 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:1,8gEspirals 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:1,3gColiflor 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:2,3gEspaguetis 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:1,9gBròquil 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:3,9gCrema 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:2,0gLlenties 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:

