

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

01
02
03
06
07
08
09
10

Bròquil amb patata

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral iiogurt 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

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

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

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

Arròs amb salsa de tomàquet

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

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

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral iiogurt natural

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

Macarrons a la carbonara

Truita de formatge

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

776,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:34,4g -
HC:80,2g AGS:13,3g - Sucres:20,3g -
Sal:2,5g

Cigrons amb verdures

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g -
HC:78,2g AGS:5,8g - Sucres:17,7g -
Sal:1,6g

Arròs tres delícies

Filet de gall dindi en salsa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

673,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:16,6g -
HC:88,0g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2g

Espirals amb tomàquet

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 - Sucres:17,1g -
Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates

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 - Sucres:20,8g -
Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Cheesefrisbee amb amanida

Pa blanc/integral iiogurt natural

667,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:30,1g -
HC:58,0g AGS:9,9g - Sucres:10,1g -
Sal:1,9g



Arròs amb tomàquet

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

636,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:16,7g -
HC:90,3g AGS:2,8g - Sucres:19,1g -
Sal:1,9g

Espaguetis napolitana

Truita de formatge

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Postres casolanes

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

Crema de carbassó

Hamburguesa vegetal 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 - Sucres:17,5g -
Sal:2,2g

Timbal de moniato i patata

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

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

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:

