

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Minestra saltejada **01**

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

537,7Kcal - Prot:18,6g - Lip:14,8g -
HC:80,1g AGS:3,3g - Sucres:23,3g -
Sal:2,1g

Mongetes blanques amb patates **02**

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g -
HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g -
Sal:2,4g

Crema de verdures de temporada **03**

Bacallà amb samfaina

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

590,0Kcal - Prot:25,0g - Lip:18,4g -
HC:77,3g AGS:3,3g - Sucres:23,2g -
Sal:1,9g

Amanida d'estiu (mongetes tendres,
patates, tonyina i ou dur picat) **04**

Pit de gall dindi en salsa de formatge

Tomàquet i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

684,4Kcal - Prot:44,9g - Lip:26,4g -
HC:61,6g AGS:7,7g - Sucres:21,8g -
Sal:2,4g

Arròs amb salsa tomàquet **07**

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g -
HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g -
Sal:2,2g

Crema de cigrons amb crostons **08**

Lluç a la llimona

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g -
HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g -
Sal:2,6g

Mongetes verdes amb patata **09**

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g -
HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g -
Sal:1,3g

Amanida de pasta (tomàquet, blat de
moro, pastanaga i olives) **10**

Croquetes de l'àvia (rostit)

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i logurt natural

630,3Kcal - Prot:21,8g - Lip:21,7g -
HC:86,8g AGS:4,8g - Sucres:15,7g -
Sal:2,8g

Pizza de verdures i formatge **11**
Mongetes blanques saltejades amb ceba
i berril salat

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

752,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:16,4g -
HC:112,7g AGS:2,5g - Sucres:20,7g -
Sal:2,7g

Vichyssoise **14**

Llacets a la bolonyesa

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,7Kcal - Prot:35,2g - Lip:22,0g -
HC:68,7g AGS:1,6g - Sucres:22,2g -
Sal:1,3g

Amanida de lleties amb tomàquet,
pastanaga, blat de moro i olives **15**

Pernilets de pollastre al forn

Carbassó al forn

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

Coliflor amb patata **16**

Truita francesa

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

Mongetes blanques saltejades amb ceba
i pastanaga **17**

Porc en salsa de poma

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

824,0Kcal - Prot:35,1g - Lip:42,3g -
HC:72,9g AGS:0,6g - Sucres:17,1g -
Sal:1,6g

Arròs de peix **18**

Maires a l'andalusa

Enciam i cogombre

Pa blanc/integral i Fruita fresca

665,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,8g -
HC:91,2g AGS:2,7g - Sucres:20,7g -
Sal:1,7g

Bledes saltejades amb pastanaga i
xampinyons a la gallega **21**

Truita de patates

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

602,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:23,5g -
HC:67,4g AGS:2,5g - Sucres:20,4g -
Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet **22**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g -
HC:84,5g AGS:2,3g - Sucres:15,0g -
Sal:1,4g

Cigrons amb patates **23**

Vedella a la jardineria

-

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

Macarrons a la carbonara **24**

Bacallà al forn amb all i julivert

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

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

Crema de carbassa rostida **25**

Lleties amb verdures i arròs

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

595,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,0g -
HC:93g AGS:2,3g - Sucres:20,3g -
Sal:1,7g

Trinxat de col amb patates **28**

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

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 cinc delícies **29**

Caldereta de rap i calamars amb patates

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

640,4Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g -
HC:90,7g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
Sal:2,2g

MENÚ COSTA MARFIL **30**

Cous cous amb col, carbassó,
pastanaga, ceba i porro

Filet de pollastre amb salsa

-

Pa blanc/integral i Plàtan



MENÚ CASTANYADA **31**

Crema de tardor amb crostonets
(moniato, carbassa i porro)

Mandonguilles amb salsa de bolets

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca



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 SOPARS

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	ou carn
llegums	verdura ou
carn	ou peix

POSTRES

fruita	lacti
--------	-------

Entitats col·laboradores:

