



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>Llenties amb carbassa <b>02</b></p> <p>Truita de patata i ceba</p> <p>Rodes de tomàquet i olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>670,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:24,8g - HC:76,6g AGS:5,0g - Sucres:19,3g - Sal:2,3g</p>	<p>Risotto de bolets <b>03</b></p> <p>Filet de lluç a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g - HC:83,4g AGS:6,8g - Sucres:16,8g - Sal:2,0g</p>	<p>Mongetes tendres amb patates al vapor <b>04</b></p> <p>Cigrons amb pastanaga</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>573,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:9,6g - HC:91,6g AGS:1,2g - Sucres:22,6g - Sal:1,3g</p>	<p><u>FESTIVITAT SANT NICOLÁS</u> <b>05</b></p> <p>Macarrons amb tomàquet</p> <p>Nuggets de pollastre</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Gelat</p>	<p><b>FESTIU</b> <b>06</b></p>
<p>Crema de temporada (moniato, carbassa i porro) <b>09</b></p> <p>Espaguetis a la milanesa vegana (salsa de tomàquet i soia texturitzada)</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g - HC:107,2g AGS:1,8g - Sucres:25,7g - Sal:1,4g</p>	<p>Sopa de verdures amb cigrons <b>10</b></p> <p>Hamburguesa mixta a la planxa</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i logurt natural</p> <p>590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g - HC:51,6g AGS:8,2g - Sucres:11,2g - Sal:2,7g</p>	<p>Coliflor gratinada amb beixamel <b>11</b></p> <p>Pit de pollastre al forn amb poma</p> <p>Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>609,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:24,2g - HC:57,0g AGS:5,4g - Sucres:20,0g - Sal:2,1g</p>	<p>Pèsols saltejats amb patata i pernil salat <b>12</b></p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>620,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,2g - HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:17,9g - Sal:1,5g</p>	<p>Arròs tres delícies <b>13</b></p> <p>Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>610,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,3g - HC:63,9g AGS:5,3g - Sucres:25,2g - Sal:2,3g</p>
<p>Bròquil saltejat amb patata <b>16</b></p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>541,5Kcal - Prot:38,3g - Lip:14,6g - HC:59,2g AGS:4,2g - Sucres:20,1g - Sal:1,4g</p>	<p>Llenties estofades amb verdures <b>17</b></p> <p>Pit de gall dindi al forn</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>627,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:23,0g - HC:66,1g AGS:5,3g - Sucres:19,5g - Sal:1,8g</p>	<p><u>MENÚ ESLOVÀQUIA</u> <b>18</b></p> <p>Bryndzové Halušky (Gnocchi amb formatge i bacó)</p> <p>Vyprážený reze (Llom arrebossat amb amanida de patata, cogombrets i</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Parené buchty (Postres farcides de melmelada)</p>	<p>Paella de verdures <b>19</b></p> <p>Verat amb salsa napolitana</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>678,6Kcal - Prot:28,4g - Lip:27,2g - HC:77,8g AGS:7,1g - Sucres:11,2g - Sal:2,4g</p>	<p><u>DINAR ESPECIAL NADAL</u> <b>20</b></p> <p>Sopa d'au amb galets</p> <p>Cuixetes de pollastre al forn</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i Postres nadalenesques</p>
<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>
<p><b>BONES FESTES</b></p>				
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p>	<p>-</p>	<p>-</p>	

# CreEa 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 mov 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:

