

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



		01	02	03
<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
		Coliflor amb patata 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	Sopa de verdures amb cigrons i fideus Porc en salsa de poma Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca 526,8Kcal - Prot:35,7g - Lip:11,1g - HC:66,6g AGS:2,1g - Sucres:21,1g - Sal:1,8g	Arròs de peix 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 Truita de patates Rodes de tomàquet i olives negres Pa blanc/integral i Fruita fresca 545,5Kcal - Prot:20,2g - Lip:8,1g - HC:91,0g AGS:1,4g - Sucres:21,1g - Sal:1,4g	Arròs amb salsa de tomàquet Contraeixxa de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro Pa blanc/integral i Fruita fresca 679,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:21,9g - HC:84,8g AGS:4,9g - Sucres:17,5g - Sal:1,8g	Cigrons amb patates Vedella a la jardineria - Pa blanc/integral i Fruita fresca 629,6Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,6g AGS:3,8g - Sucres:19,7g - Sal:1,6g	Macarrons a la carbonara Bacallà al forn amb all i julivert Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i logurt natural 636,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:23,2g - HC:71,0g AGS:9,3g - Sucres:12,0g - Sal:2,8g	Llenties amb verdures i arròs Cinta de llom a la planxa Enciam i tomàquet 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
Crema de pastanaga amb formatge ratllat Espirals a la bolonyesa vegetal - Pa blanc/integral i Fruita fresca 675,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:14,2g - HC:104,2g AGS:4,3g - Sucres:29,0g - Sal:1,9g	Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) Lluç amb patata i ceba - Pa blanc/integral i Fruita fresca 618,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,5g - HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:19,6g - Sal:2,3g	Sopa d'au amb pistons Llom arrebossat Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca 793,0Kcal - Prot:39,2g - Lip:38,8g - HC:65,8g AGS:12,7g - Sucres:18,7g - Sal:2,3g	Trinxat de col amb patates Pollastre rostit a les fines herbes Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca 590,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,0g - HC:55,1g AGS:5,2g - Sucres:19,3g - Sal:1,7g	Mongetes blanques saltejades amb verdures Truita de formatge Enciam i olives Pa blanc/integral i logurt natural 667,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:30,1g - HC:58,0g AGS:9,9g - Sucres:10,1g - Sal:3,1g
Verdura tricolor Mandonguilles amb salsa de tomàquet - Pa blanc/integral i Fruita fresca 592,1Kcal - Prot:18,8g - Lip:21,7g - HC:75,0g AGS:8,5g - Sucres:25,1g - Sal:2,0g	Crema de carbassó Cigrons amb salsa de tomàquet - Pa blanc/integral i logurt natural 611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g	<u>MENÚ PAPUA NUEVA</u> <u>GUINEA</u> Kol pis no rais (Arròs de peix) Olla de pollastre (Pollastre guisat amb verdures i llet de coco) - Pa blanc/integral i Talauto (Macedònia amb pinya)	Espaguetis a la florentina (amb espinaacs i beixamel) Truita de tonyina Enciam i pastanaga Pa blanc/integral i Fruita fresca 735,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:29,8g - HC:81,9g AGS:8,3g - Sucres:19,4g - Sal:2,6g	Pèsols amb patates Lluç a la romana Enciam i tomàquet Pa blanc/integral i Fruita fresca 669,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,4g - HC:68,5g AGS:5,1g - Sucres:26,0g - Sal:1,9g

# 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

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:

