

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03
VACANCES

04

05
SETMANA

06

07
SANTA

10
FESTIU

11
Sopa de verdures amb fideus
Pollastre al forn amb patates panadera
Fruita fresca/Pa
774,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:29,2g -
HC:80,7g AGS:6,2g - Sucre:18,0g -

12
Espaguetis amb salsa de xampinyons
Lluç a la planxa amb amanida d'enciam,
blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
754,95Kcal - Prot:38,32g - Lip:20,98g -
HC:99,2g AGS:4,2g - Sucre:21,0g -

13
Bròquil amb beixamel gratinat amb
formatge
Vedella amb salsa de pastanagues
Fruita fresca/Pa
721,98Kcal - Prot:53,9g - Lip:25,67g -
HC:61,09g AGS:7,4g - Sucre:25,0g -

14
Cigrons amb verdures
Truita de patates amb amanida
d'enciam, tomàquet i olives
logurt/Pa
683,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:24,6g -
HC:83,3g AGS:6,4g - Sucre:25,2g -

17
Crema de pastanaga
Salsitxes a la planxa amb patates xips
Fruita fresca/Pa
669,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,0g -
HC:76,2g AGS:8,7g - Sucre:26,9g -

18
Fideus amb verdures
Magra a la planxa amb samfaina
Fruita fresca/Pa
855,0Kcal - Prot:33,3g - Lip:41,7g -
HC:83,1g AGS:11,1g - Sucre:20,1g -

19
Mongetes verdes amb patates
Filet de pollastre a la planxa amb
amanida d'enciam, tomàquet i blat de
logurt/Pa
668,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:25,9g -
HC:64,8g AGS:7,5g - Sucre:26,2g -

20
Mongetes blanques estofades amb xoriç
Truita de tonyina amb amanida
d'enciam, blat de moro i olives
Fruita fresca/Pa
728,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:24,9g -
HC:64,8g AGS:7,5g - Sucre:27,2g -

21
Arròs tres delícies
Lluç empanat amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
Fruita fresca/Pa
675,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:18,4g -
HC:96,0g AGS:3,1g - Sucre:17,6g -

24
Llenties amb pastanaga
Truita francesa amb amanida d'enciam,
tomàquet i blat de moro
Fruita fresca/Pa
686,3Kcal - Prot:35,7 - Lip:18,8g -
HC:91,71g AGS:3,0g - Sucre:19,5g -

25
Sopa de lletres
Pernillets de pollastre en salsa amb
xampinyons
Fruita fresca/Pa
715,5Kcal - Prot:40,6g - Lip:21,6g -
HC:85,9g AGS:5,3g - Sucre:18,5g -

26
Pèsols saltejats amb patates
Pizza de pernil dolç amb amanida de
tomàquet
Fruita fresca/Pa
771,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:18,2g -
HC:115,3g AGS:2,5g - Sucre:28,5g -

27
Espirals amb tomàquet
Estofat de vedella amb patates i
minestra
logurt sabors/Pa
848,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:37,8g -
HC:85,2g AGS:14,4g - Sucre:26,1g -

28
Arròs amb verdures
Lluç al forn amb amanida d'enciam,
pastanaga i olives
Fruita fresca/Pa
652,0Kcal - Prot:27,3g - Lip:23,5g -
HC:78,6g AGS:6,2g - Sucre:25,3g -

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



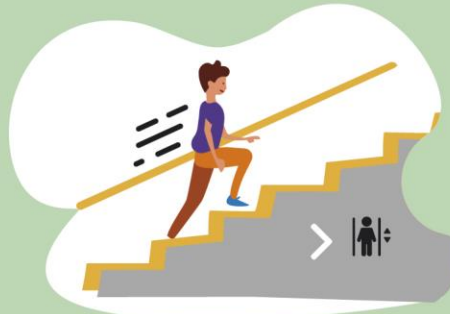
RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA



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 SOPAR

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
🥦	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

