

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FESTIU**
**01**
**Espirals carbonara 02**

Daus de gall dindi a la jardineria

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 765,5Kcal - Prot:37,2g - Lip:37,6g - HC:65,6g  
 AGS:7,7g - Sucres:22,0g - Sal:2,7g

**Empedrat de lleties amb tomàquet,  
pastanaga, olives i formatge 03**

Hamburguesa a la planxa

Ceba caramel·litzada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 741,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,3g - HC:90,2g  
 AGS:1,6g - Sucres:22,8g - Sal:3,0g

**Arròs tres delícies 04**

Halibut al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Gelat

 655,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:20,5g - HC:87,2g  
 AGS:8,3g - Sucres:20,0g - Sal:1,8g

**Vichyssoise amb crostonets de pa 05**

Truita de tonyina

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 597,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:21,7g - HC:72,7g  
 AGS:4,7g - Sucres:29,2g - Sal:2,1g

**MENÚ ESPECIAL  
FESTA  
MARE CARME**
**08**
**Verdura tricolor (mongeta verda,  
pastanaga i patata) 09**

Truita francesa amb pernil dolç

Tomàquet amanit

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 600,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,8g - HC:67,4g  
 AGS:5,1g - Sucres:26,0g - Sal:2,2g

**Amanida d'enciam, pastanaga,  
espàrrecs i blat de moro 10**

Cuixa de pollastre al forn

Patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 532,5Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,1g - HC:90,0g  
 AGS:2,5g - Sucres:22,4g - Sal:1,4g

**Crema de mongetes blanques amb  
cruixent de pernil  
Mandonguilles amb salsa de  
pastanagues 11**

-

Pa blanc/integral i logurt de proximitat

 779,6Kcal - Prot:32,8g - Lip:35,0g - HC:74,9g  
 AGS:2,7g - Sucres:25,7g - Sal:1,7g

**Espaguetis napolitana (tomàquet  
trossos i orenga) amb formatge 12**

Lluç amb salsa verda

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 765,4Kcal - Prot:40,7g - Lip:25,8g - HC:88,8g  
 AGS:5,2g - Sucres:29,0g - Sal:2,5g

**Amanida d'arròs amb tonyina 15**

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 580,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:26,9g - HC:57,7g  
 AGS:7,4g - Sucres:16,8g - Sal:2,3g

**Lleties amb verdures 16**

Truita francesa amb formatge

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Gelat

 714,0Kcal - Prot:40,2g - Lip:28,4g - HC:70,5g  
 AGS:10,6g - Sucres:21,3g - Sal:2,0g

**Fideuà de verdures 17**

Filet de gall dindi en salsa

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 602,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:11,1g - HC:82,8g  
 AGS:2,1g - Sucres:25,7g - Sal:2,3g

**Bròquil amb patates 18**

Hamburguesa de vedella a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 589,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,8g - HC:61,0g  
 AGS:11,7g - Sucres:21,3g - Sal:1,4g

**Crema de pastanaga amb crostonets de  
pa 19**

Cua de rap al forn

Patates al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 530,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,3g - HC:78,3g  
 AGS:3,5g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g

**Crema Saint Germain (pèsols i porro) 22**

Botifarra a la planxa

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 799,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:36,0g - HC:81,5g  
 AGS:9,9g - Sucres:30,4g - Sal:4,3g

**Espaguetis a la bolonyesa 23**

Filet de lluç al forn

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 590,9Kcal - Prot:26,5g - Lip:26,3g - HC:58,2g  
 AGS:6,6g - Sucres:21,2g - Sal:2,1g

**Arròs amb salsa de tomàquet 24**

Pollastre arrebossat casolà

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 779,5Kcal - Prot:25,5g - Lip:25,4g - HC:103,6g  
 AGS:5,4g - Sucres:28,1g - Sal:2,9g

**Amanida d'estiu (mongetes verdes,  
patata i tonyina) 25**

Truita francesa

Enciam iceberg

Pa blanc/integral i logurt de proximitat

 720,6Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,3g - HC:91,9g  
 AGS:4,7g - Sucres:20,4g - Sal:2,1g

**DIÀ DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**
**26**
**Macarrons amb tomàquet 29**

Limanda a l'andalusa casolana

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 624,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:16,0g - HC:88,1g  
 AGS:2,5g - Sucres:18,4g - Sal:2,0g

**Bròquil amb patates 30**

Estofat de gall dindi

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 825,0Kcal - Prot:32,1g - Lip:35,7g - HC:89,8g  
 AGS:12,5g - Sucres:20,3g - Sal:1,9g

**Crema de carbassó 31**

San Jacobo

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 591,5Kcal - Prot:10,6g - Lip:24,9g - HC:75,9g  
 AGS:4,5g - Sucres:20,8g - Sal:3,5g

# 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**

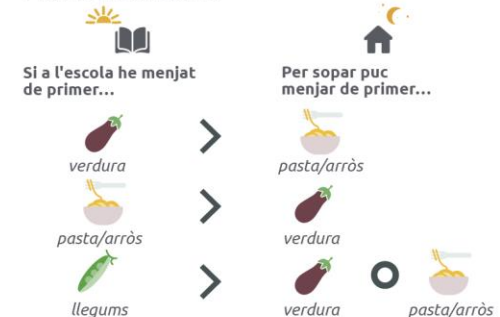


**PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES**

Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### PRIMERS PLATS



### SEGONS PLATS



### POSTRES



Entitats col·laboradores:

