

DILLUNS



DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

			<p>Mongetes blanques guisades amb verdures 01</p> <p>Contraçuixa de pollastre a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Gelat</p> <p>713,9Kcal - Prot:36,3g - Lip:26,3g - HC:75,1g AGS:10,0g - Sucres:23,3g - Sal:1,8g</p>	<p>Amanida tropical d'arròs 02</p> <p>Truita de patates</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>520,8Kcal - Prot:19,5g - Lip:25,2g - HC:50,9g AGS:6,2g - Sucres:20,3g - Sal:2,1g</p>
<p>05</p>	<p>Amanida de patata 06</p> <p>Croquetes de pernil</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i logurt de proximitat</p> <p>692,0Kcal - Prot:22,5g - Lip:22,6g - HC:92,4g AGS:4,2g - Sucres:29,3g - Sal:3,8g</p>	<p>Cigrons amb verdures 07</p> <p>Pernilets de pollastre a les fines herbes</p> <p>Patates panadera al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>545,7Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:59,4g AGS:4,5g - Sucres:30,3g - Sal:2,2g</p>	<p>Amanida de llacets amb enciam i tonyina 08</p> <p>Truita de carbassó</p> <p>Tomàquet amanit amb orenga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>608,1Kcal - Prot:23,2g - Lip:21,9g - HC:73,9g AGS:4,7g - Sucres:24,0g - Sal:2,0g</p>	<p>Mongeta verda amb patata 09</p> <p>Lluç al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>704,0Kcal - Prot:37,6g - Lip:22,2g - HC:82,8g AGS:4,9g - Sucres:19,7g - Sal:2,0g</p>
<p>Espirals carbonara 12</p> <p>Daus de gall dindi a la jardinera</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>765,5Kcal - Prot:37,2g - Lip:37,6g - HC:65,6g AGS:7,7g - Sucres:22,0g - Sal:2,7g</p>	<p>Ensaladilla russa 13</p> <p>Llom arrebossat casolà</p> <p>Tomàquet amanit amb olives negres</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>828,6Kcal - Prot:43,9g - Lip:31,1g - HC:89,7g AGS:10,4g - Sucres:26,1g - Sal:2,3g</p>	<p>Empedrat de llentíes amb tomàquet, pastanaga, olives i formatge 14</p> <p>Hamburguesa a la planxa</p> <p>Ceba caramel·litzada</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>741,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,3g - HC:90,2g AGS:1,6g - Sucres:22,8g - Sal:3,0g</p>	<p>Arròs tres delícies 15</p> <p>Halibut al forn</p> <p>Enciam i tomàquet</p> <p>Pa blanc/integral i Gelat</p> <p>655,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:20,5g - HC:87,2g AGS:8,3g - Sucres:20,0g - Sal:1,8g</p>	<p>Vichyssoise amb crostonets de pa 16</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>597,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:21,7g - HC:72,7g AGS:4,7g - Sucres:29,2g - Sal:2,1g</p>
<p>Pèsols saltats amb patates 19</p> <p>Pollastre arrebossat casolà</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>686,1Kcal - Prot:42,5g - Lip:18,0g - HC:80,0g AGS:3,4g - Sucres:28,7g - Sal:1,9g</p>	<p>Verdura tricolor (mongeta verda, pastanaga i patata) 20</p> <p>Truita francesa amb pernil dolç</p> <p>Tomàquet amanit</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>600,3Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,8g - HC:67,4g AGS:5,1g - Sucres:26,0g - Sal:2,2g</p>	<p>Amanida d'enciam, pastanaga, espàrrecs i blat de moro 21</p> <p>Cuixa de pollastre al forn</p> <p>Patates xips</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>532,5Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,1g - HC:90,0g AGS:2,5g - Sucres:22,4g - Sal:1,4g</p>	<p><i>DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS</i> 22</p>	<p>Espaguetis napolitana (tomàquet trossos i orenga) amb formatge 23</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>765,4Kcal - Prot:40,7g - Lip:25,8g - HC:88,8g AGS:5,2g - Sucres:29,0g - Sal:2,5g</p>
<p>Amanida d'arròs amb tonyina 26</p> <p>Pernilets de pollastre al forn</p> <p>Enciam i olives</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>580,2Kcal - Prot:24,3g - Lip:26,9g - HC:57,7g AGS:7,4g - Sucres:16,8g - Sal:2,3g</p>	<p>Llentíes amb verdures 27</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Enciam i pastanaga</p> <p>Pa blanc/integral i Gelat</p> <p>714,0Kcal - Prot:40,2g - Lip:28,4g - HC:70,5g AGS:10,6g - Sucres:21,3g - Sal:2,0g</p>	<p>Fideuà de verdures 28</p> <p>Filet de gall dindi en salsa</p> <p>-</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>602,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:11,1g - HC:82,8g AGS:2,1g - Sucres:25,7g - Sal:2,3g</p>	<p>Bròquil amb patates 29</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>Enciam i blat de moro</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>589,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:29,8g - HC:61,0g AGS:11,7g - Sucres:21,3g - Sal:1,4g</p>	<p>Crema de pastanaga amb crostonets de pa 30</p> <p>Cua de rap al forn</p> <p>Patates al forn</p> <p>Pa blanc/integral i Fruita fresca</p> <p>530,2Kcal - Prot:23,7g - Lip:11,3g - HC:78,3g AGS:3,5g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g</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 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:

