

DILLUNS
Arròs amb salsa de tomàquet 01

Truita de formatge

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 626,1Kcal - Prot:19,9g - Lip:22,4g -
 HC:83,5g AGS:4,8g - Sucres:17,1g -
 Sal:2,5g

08
FESTIU
**Xampinyons saltejats amb ceba i
 pastanaga 15**

Truita de patata i ceba

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

22

29
DIMARTS
Crema de cigrons amb crostons 02

Lluç al forn amb salsa de llimona

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 640,1Kcal - Prot:32,5g - Lip:13,9g -
 HC:89,4g AGS:2,0g - Sucres:22,6g -
 Sal:2,7g

09
Llenties amb verdures

Pernillets de pollastre al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 882,7Kcal - Prot:39,8g - Lip:42,7g -
 HC:79,3g AGS:11,3g - Sucres:18,6g -
 Sal:2,0g

Arròs amb salsa de tomàquet 16

Contraçuixa 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

23
30
DIMECRES
Mongetes tendres amb patates al vapor 03

Estofat de gall dindi

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 605,2Kcal - Prot:35,2g - Lip:22,1g -
 HC:61,0g AGS:5,0g - Sucres:21,3g -
 Sal:1,9g

10
Coliflor al vapor amb patates

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

Cigrons amb patates 17

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

24
**BONES
 FESTES**
31

DIJOUS
Macarrons amb salsa de xampinyons 04

Croquetes de l'àvia (rostit)

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

 635,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:21,0g -
 HC:90,3g AGS:4,7g - Sucres:17,1g -
 Sal:3,8g

11
**Mongetes blanques saltejades amb
 ceba i pastanaga**

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

18
**DINAR
 ESPECIAL
 NADAL**
25
DIVENDRES
Pizza de verdures i formatge 05

 Mongetes blanques saltejades amb
 ceba i pernil salat

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 741,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:16,3g -
 HC:110,8g AGS:2,5g - Sucres:18,9g -
 Sal:3,3g

12
Rissoto de bolets

Maires a l'andalusa

Pisto de verdures

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

19
Crema de carbassa rostida

Croquetes i bunyols

-

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

26

 Revisat per Laia Torrelles,
 Diplomada en Nutrició i dietètica.
 Col·legiada n° CAT001125

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**

Treballem en l'educació per a una alimentació saludable. Per a això recuperem la nostra tradició gastronòmica amb productes de proximitat, frescos i ecològics i sense perdre la temporalitat de les nostres matèries primeres.

RECOMANADOR DE SOPARS

PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farinos
pasta/farinos	verdura
llegums	verdura pasta/farinos

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	lactis
--------	--------

Entitats col·laboradores:

