

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**


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

**BON ANY!!**


**01**
**02**
**05**
**06**
**07**
**08**
**09**

**FESTIU**

Patates estofades amb verdures (mongeta verda, pastanaga i porro) **12**

Salsitxes a la planxa

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

688,4Kcal - Prot:23,0g - Lip:30,6g - HC:75,0g AGS:7,9g - Sucres:22,5g - Sal:2,4g

Crema de verdures de temporada **13**

Cigrons saltejats amb panses i verdures

-

Pa blanc/integral i logurt natural

576,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,7g - HC:85,7g AGS:3,2g - Sucres:23,3g - Sal:1,6g

Arròs tres delícies **14**

Salmó a la planxa

Tomàquet amanit amb orenga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

664,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:18,5g - HC:93,4g AGS:3,0g - Sucres:17,8g - Sal:2,7g

Macarrons amb salsa de bolets **15**

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

646,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:24,0g - HC:80,3g AGS:6,7g - Sucres:20,2g - Sal:1,9g

Crema de pèsols, porro i pera **16**

Pollastre en salsa de pastanaga

Patates fregides

Pa blanc/integral i Fruita fresca

719,8Kcal - Prot:36,7g - Lip:27,2g - HC:74,7g AGS:6,4g - Sucres:23,0g - Sal:1,8g

Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, pipes de carbassa i panses) **19**

Paella mixta

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g AGS:3,1g - Sucres:17,8g - Sal:1,5g

Crema blanca dos llegums **20**

Truita de patata i carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

680,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:24,2g - HC:81,2g AGS:4,7g - Sucres:20,0g - Sal:2,2g

Sopa d'au amb pistons **21**

Filet de gall dindi en salsa

Patata panadera al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g AGS:3,3g - Sucres:16,2g - Sal:1,3g

Bròquil amb patata al vapor **22**

Botifarra a la planxa

Mongetes blanques saltejades amb all i julivert

Pa blanc/integral i logurt natural

680,8Kcal - Prot:33,3g - Lip:31,7g - HC:59,7g AGS:9,6g - Sucres:12,6g - Sal:3,1g

Espirals gratinats amb tomàquet i formatge **23**

Seitons arrebossats

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:23,6g - Lip:27,7g - HC:70,5g AGS:5,0g - Sucres:19,8g - Sal:3,3g

Llenties amb carbassa **26**

Truita de patata i ceba

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

670,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:24,8g - HC:76,6g AGS:5,0g - Sucres:19,3g - Sal:2,3g

Arròs amb salsa de tomàquet **27**

Contraçuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

707,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:24,7g - HC:83,4g AGS:6,8g - Sucres:16,8g - Sal:2,0g

Mongetes tendres amb patates al vapor **28**

Cigrons amb pastanaga

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g AGS:2,0g - Sucres:16,8g - Sal:1,7g

Macarrons amb tomàquet **29**

Lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural

589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g AGS:3,6g - Sucres:20,9g - Sal:1,8g

Crema de carbassó amb ceba cruixent **30**

Mandonguilles a la jardineria

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g AGS:1,0g - Sucres:18,5g - Sal:1,0g

# 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:

