

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Revisat per Laia Torrelles,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT001125


01
02
03
06
07
08
09
10

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa
Enciam i blat de moro

Llentíes amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet

Sopa de verdures amb cigrons
Hamburguesa mixta a la planxa
Pisto de verdures

Pa blanc/integral iiogurt natural
665,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,8g -
HC:91,2g AGS:2,7g - Sucres:20,7g -
Sal:1,7g

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

Pa blanc/integral i Fruita fresca
604,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:18,4g -
HC:63,7g AGS:6,3g - Sucres:22,0g -
Sal:2,5g

13
14
15
16
17

Crema de verdures
Truita de patates
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

Arròs tres delícies
Contracuixa 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

Cigrons amb patates
Vedella a la jardinera
-
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

Macarrons a la carbonara
Bacallà al forn amb all i julivert
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral iiogurt natural
636,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:23,2g -
HC:71,0g AGS:9,3g - Sucres:12,0g -
Sal:2,8g

Pèsols saltejats amb pernil salat
Salsitxes d'au a la planxa
Patata al forn
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

20
21
22
23
24

Crema de pastanaga amb formatge ratllat
Espirals a la bolonyesa vegetal
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
675,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:14,2g -
HC:104,2g AGS:4,3g - Sucres:29,0g -
Sal:1,9g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
Lluç amb patata i ceba
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
618,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:11,5g -
HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:19,6g -
Sal:2,3g

Sopa de peix amb fideus
Truita de formatge
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
793,0Kcal - Prot:39,2g - Lip:38,8g -
HC:65,8g AGS:12,7g - Sucres:18,7g -
Sal:2,3g

Trinxat de col amb patates
Pollastre rostit a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
590,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,0g -
HC:55,1g AGS:5,2g - Sucres:19,3g -
Sal:1,7g

Mongetes blanques saltejades amb verdures
Cheesefrisbee amb amanida
 Tris Tris
Pa blanc/integral iiogurt natural
667,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:30,1g -
HC:58,0g AGS:9,9g - Sucres:10,1g -
Sal:3,1g

27
28
29
30
31

Arròs a l'hortelana
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
-
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g -
HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g -
Sal:1,0g

Crema de carbassó
Salmó al forn
Patates panadera
Pa blanc/integral iiogurt natural
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g -
HC:83,2g AGS:1,6g - Sucres:30,3g -
Sal:1,9g

Espaguetis a la florentina (amb espinacs i beixamel)
Truita de tonyina
Enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g -
HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g -
Sal:2,2g

Verdura tricolor
Lluç a la romana
Enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
735,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:29,8g -
HC:81,9g AGS:8,3g - Sucres:19,4g -
Sal:2,6g

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby
Estofat de gall dindi
Enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
669,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,4g -
HC:68,5g AGS:5,1g - Sucres:26,0g -
Sal:1,9g

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/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura pasta/farros

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:

