

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**01**
**02**
**03**
**04**
**05**

**08**

Llacets amb carn picada i formatge

Burguer vegetal deluxe a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

619,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:22,6g - HC:68,2g AGS:5,7g - Sucres:14,7g - Sal:1,9g

**09**

Cigrons amb patates

Llom rostit

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

**10**

Mongeta verda amb patates

Pit de pollastre al forn amb poma

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

632,9Kcal - Prot:36,6g - Lip:23,0g - HC:63,4g AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

**11**

Arròs tres delícies

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

**12**

Mongetes blanques saltejades amb verdures

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Postres casolanes

575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3g

**15**

Paella de verdures

Escalopa de vedella

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g

**16**

Crema de temporada (moniato, carbassa i porro)

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Patates panadera

Pa blanc/integral i Fruita fresca

747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

**17**

Llenties ECO amb xoriç

Truita francesa

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural

654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

**18**

Espirals napolitana

Lluç a la llimona

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

**19**

Bròquil saltejat amb patata

Gall dindi en salsa de formatge

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

576,5Kcal - Prot:36,9g - Lip:21,1g - HC:54,8g AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

**22**

Tallarines al pesto

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g

**23**

Arròs amb tomàquet

Botifarra al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

**24**

Seques saltejades amb all i julivert

Truita de pernil dolç

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g

**25**

Pèsols amb patates

Bacallà amb samfaina

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g

**26**

Sopa d'au amb fideus

Vedella en salsa

Patates dau

Pa blanc/integral i Fruita fresca

725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g AGS:8,4g - Sucres:23,5g - Sal:4,2g

**29**

Llenties ECO estofades

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

621,1Kcal - Prot:23,3g - Lip:20,6g - HC:87,5g AGS:6,6g - Sucres:15,4g - Sal:2,2g

**30**

Arròs amb tomàquet

Lluç al forn

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g

**31**

Mongetes verdes amb patata

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g





# 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**

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/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



Entitats col·laboradores:



[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)