

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

Llacets amb carn picada i formatge 03

Hamburguesa vegetal a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

633,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:10,2g - HC:107,2g AGS:1,8g - Sucres:25,7g - Sal:1,4g

Paella de verdure 10

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

Tallarines al pesto 17

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i logurt natural

762,1Kcal - Prot:23,7g - Lip:32,8g - HC:87,4g AGS:7,4g - Sucres:10,9g - Sal:1,6g

Llenties ECO estofades 24

Truita de patates

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

682,9Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,8g - HC:79,6g AGS:5,6g - Sucres:11,6g - Sal:2,2g

Espirals napolitana 31

Gall de Sant Pere al forn

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

Sopa de verdure amb cigrons 04

Llom rostit

Enciam i olives

Pa blanc/integral i logurt natural

590,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:21,5g - HC:51,6g AGS:8,2g - Sucres:11,2g - Sal:2,7g

Crema de temporada (carbassa, moniato i porro) 11

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

627,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:23,0g - HC:66,1g AGS:5,3g - Sucres:19,5g - Sal:1,8g

Arròs amb tomàquet 18

Botifarra al forn

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g AGS:3,3g - Sucres:23,3g - Sal:2,1g

Coliflor amb patata 25

Daus de pollastre adobats

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

Mongeta verda amb patates 05

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

609,5Kcal - Prot:36,4g - Lip:24,2g - HC:57,0g AGS:5,4g - Sucres:20,0g - Sal:2,1g

Llenties ECO amb xoriç 12

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

Sopa d'au amb fideus 19

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

Macarrons amb salsa de xampinyons 26

Salsitxes a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Postres casolanes

777,9Kcal - Prot:30,7g - Lip:33,7g - HC:85,2g AGS:10,3g - Sucres:25,6g - Sal:3,2g

Arròs tres delícies 06

Pit de pollastre al forn amb poma

Amanida mesclum amb blat de moro i olives verdes

Pa blanc/integral i Fruita fresca

610,3Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,3g - HC:63,9g AGS:5,3g - Sucres:25,2g - Sal:2,3g

Bròquil saltejat amb patata 13

Gall dindi en salsa de formatge

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

603,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:11,5g - HC:103,4g AGS:1,7g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

Pèsols amb patates 20

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

Mongetes verdes amb patata 27

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

690,5Kcal - Prot:38,8g - Lip:30,0g - HC:62,5g AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,5g

Mongetes blanques saltejades amb verdure 07

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca

620,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:11,2g - HC:98,8g AGS:2,0g - Sucres:17,9g - Sal:1,5g

Espirals napolitana 14

Lluç a la llimona

Enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

569,75Kcal - Prot:30,8g - Lip:15,1g - HC:75,1g AGS:3,9g - Sucres:11,7g - Sal:2,0g

Seques saltejades amb all i julivert 21

Somiar Trites (Truita de patata amb amanida)

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

Arròs amb tomàquet 28

Lluç al forn

Ceba brasejada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

699,1Kcal - Prot:28,2g - Lip:24,7g - HC:66,6g AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g



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 >	pastafarros
pastafarros >	verdura
lleuguts >	verdura ○ pastafarros

SEGONS PLATS

Si a l'escola he menjat de segon...	Per sopar puc menjar de segon...
ou >	carn ○ peix
peix >	ou ○ carn
lleuguts >	verdura ○ ou
carn >	ou ○ peix

POSTRES

○
fruita ○ llet

Entitats col·laboradores:

