

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

**DIA
DE LLIBRE
DISPOSICIÓ**

03
Macarrons integrals amb tomàquet 04

Estofat de gall dindi

-

Pa i Fruita fresca de temporada

 693,4Kcal - Prot:34,4g - Lip:21,9g - HC:86,8g
AGS:4,2g - Sucres:18,3g - Sal:1,7g

10
Llenties amb verdures 11

Croquetes de pernil

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca de temporada

 656,5Kcal - Prot:44,5g - Lip:18,0g - HC:74,2g
AGS:4,0g - Sucres:21,7g - Sal:2,0g

17
Verdura tricolor 18

Vedella arrebossada

Tomàquet amanit

Pa i Fruita fresca de temporada

 648,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:25,4g - HC:70,7g
AGS:5,6g - Sucres:22,3g - Sal:2,2g

24
Crema de carbassa, pastanaga i porro 25

Truita d'espinacs

Patatetes dau

Pa i Fruita fresca de temporada

 594,6Kcal - Prot:22,0g - Lip:23,4g - HC:67,4g
AGS:4,7g - Sucres:21,6g - Sal:2,2g

31

 Cigrons estofats amb verdures
Mandonguilles guisades amb
xampinyons

Pa i Fruita fresca de temporada

 751,7Kcal - Prot:28,7g - Lip:37,6g - HC:68,7g
AGS:1,8g - Sucres:18,8g - Sal:1,8g

05
Arròs amb salsa de tomàquet 06

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca de temporada

 518,1Kcal - Prot:21,2g - Lip:20,9g - HC:57,8g
AGS:4,4g - Sucres:19,0g - Sal:1,9g

12
Escudella 13

Bacallà al forn amb all i julivert

Patata panadera al forn

Pa i Fruita fresca de temporada

 678,6Kcal - Prot:47,4g - Lip:22,3g - HC:65,8g
AGS:1,3g - Sucres:19,1g - Sal:1,7g

19
**Mongetes blanques amb patates i oli
d'oliva 19**

Contracuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca de temporada

 660,7Kcal - Prot:36,4g - Lip:24,2g - HC:69,2g
AGS:5,8g - Sucres:11,7g - Sal:2,1g

26
Arròs tres delícies 26

Daus de gall dindi a la jardinera

Pa i Fruita fresca de temporada

 648,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:18,2g - HC:86,9g
AGS:4,1g - Sucres:17,5g - Sal:1,5g

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

**Mongetes blanques amb patates i oli
d'oliva 06**

Pit de pollastre a la planxa

Enciam i tomàquet

Pa i logurt de proximitat

 673,3Kcal - Prot:43,9g - Lip:19,8g - HC:70,9g
AGS:3,3g - Sucres:20,4g - Sal:1,9g

07
Mongetes tendres amb patates al vapor 07

Limanda a l'andalusa

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca de temporada

 504,4Kcal - Prot:38,3g - Lip:16,5g - HC:47,4g
AGS:2,2g - Sucres:18,9g - Sal:1,8g

13
Mongeta verda amb patata 13

Pernillets de pollastre a les fines herbes

Pebrots verds al forn

Pa i Fruita fresca de temporada

 674,8Kcal - Prot:31,7g - Lip:26,6g - HC:71,4g
AGS:5,5g - Sucres:18,3g - Sal:2,8g

20
Sopa de peix amb arròs 20

Magra de porc amb tomàquet

Pa i logurt de proximitat

 537,4Kcal - Prot:19,3g - Lip:19,3g - HC:67,0g
AGS:4,0g - Sucres:18,3g - Sal:1,8g

21
Guisat de patates 21
**Somiar Truites (Truita de patata amb
amanida)**

Enciam i olives

Pa i Fruita fresca de temporada

 655,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:31,7g - HC:66,4g
AGS:8,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,4g

27
Cigrons amb espinacs 27

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa i logurt de proximitat

 746,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:33,0g - HC:74,1g
AGS:9,0g - Sucres:23,3g - Sal:3,8g

28
Patates amb pèsols saltejats 28

Filet de lluç a l'andalusa

Enciam i blat de moro

Pa i Fruita fresca de temporada

 611,7Kcal - Prot:34,7g - Lip:20,7g - HC:63,9g
AGS:4,5g - Sucres:23,6g - Sal:1,7g

**AMETLLER
ORIGEN
ESCOLES**

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/arros
pasta/arros	verdura
llegums	verdura pasta/arros

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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

