

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


Revisat per Laia Torrelles,
 Diplomada en Nutrició i dietètica.
 Col·legiada nº CAT001.125


06
07
01
02
03
Macarrons amb tomàquet
08
Llenties amb verdures
09
Sopa de verdures amb pistons
10

Truita francesa

Enciam i olives

Pa blanc i Fruita fresca

 605,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g -
 HC:79,0g AGS:4,6g - Sucres:18,8g -
 Sal:1,9g

Pernilets de pollastre al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

 643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g -
 HC:84,6g AGS:4,8g - Sucres:19,4g -
 Sal:1,6g

Hamburguesa mixta a la planxa

Tomàquet i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

 590,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,5g -
 HC:66,1g AGS:6,3g - Sucres:19,5g -
 Sal:2,2g

Macarrons bolonyesa

13

Arròs amb salsa de tomàquet

14

Cigrons amb patates

15

Crema de porro amb crostons

16

Bledes saltejades amb patates

17

Truita de patates

Rodes de tomàquet i olives negres

Pa blanc i Fruita fresca

 724,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:28,2g -
 HC:86,8g AGS:6,4g - Sucres:19,4g -
 Sal:2,1g

Contraçuixa de pollastre a la planxa

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

 679,5Kcal - Prot:32,9g - Lip:21,9g -
 HC:84,8g AGS:4,9g - Sucres:17,5g -
 Sal:1,8g

Vedella a la jardineria

-

Pa blanc i Fruita fresca

 629,6Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -
 HC:74,6g AGS:3,8g - Sucres:19,7g -
 Sal:1,6g

Bacallà al forn

Patata al forn

Pa blanc i logurt Ametller

 644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g -
 HC:72,1g AGS:10,0g - Sucres:22,1g -
 Sal:2,3g

Salsitxes a la planxa

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

 637,3Kcal - Prot:23,0g - Lip:28,7g -
 HC:64,0g AGS:7,6g - Sucres:20,2g -
 Sal:2,7g

 Crema de pastanaga amb formatge
 ratllat

20

Arròs a la cassola

21

Cigrons amb patates

22

Col amb patata saltejada

23

 Mongetes blanques saltejades amb
 ceba i pastanaga

24

Espirals a la bolonyesa vegetal

-

Pa blanc i Fruita fresca

 675,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:14,2g -
 HC:104,2g AGS:4,3g - Sucres:29,0g -
 Sal:1,9g

Rap al forn

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

 601,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:15,2g -
 HC:85,6g AGS:5,4g - Sucres:15,7g -
 Sal:2,2g

Truita de formatge

Enciam i pastanaga

Pa blanc i Fruita fresca

 793,0Kcal - Prot:39,2g - Lip:38,8g -
 HC:65,8g AGS:12,7g - Sucres:18,7g -
 Sal:2,3g

Pollastre rostit a les fines herbes

Enciam i tomàquet

Pa blanc i Fruita fresca

 590,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,0g -
 HC:55,1g AGS:5,2g - Sucres:19,3g -
 Sal:1,7g

Cheesefrisbee amb amanida

Pa blanc i logurt Ametller

 667,6Kcal - Prot:33,4g - Lip:30,1g -
 HC:58,0g AGS:9,9g - Sucres:10,1g -
 Sal:3,1g


Crema de carbassó

27

Paella de verdures

28

Macarrons napolitana amb formatge

29

Espinacs amb patates

30

Cigrons amb verdures

31

Mandonguilles amb tomàquet

Patates panadera

Pa blanc i Fruita fresca

 620,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:35,0g -
 HC:48,6g AGS:1,4g - Sucres:21,1g -
 Sal:1,0g

Lluç al forn

Tomàquet amanit

Pa blanc i Fruita fresca

 660,0Kcal - Prot:27,9g - Lip:19,0g -
 HC:90,7g AGS:3,1g - Sucres:19,2g -
 Sal:2,5g

Estofat de gall dindi

-

Pa blanc i Fruita fresca

 632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g -
 HC:67,4g AGS:10,8g - Sucres:17,5g -
 Sal:2,2g

Croquetes de pernil

Enciam i olives

Pa blanc i logurt Ametller

 542,8Kcal - Prot:17,2g - Lip:17,4g -
 HC:73,6g AGS:2,7g - Sucres:23,5g -
 Sal:2,6g

Truita francesa

Enciam i blat de moro

Pa blanc i Fruita fresca

 637,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:22,4g -
 HC:74,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -
 Sal:1,4g

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:

