

DILLUNS 2

1 2 3 9 14

Arròs a la cubana amb ou
Salsitxes fresques
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita fresca de temporada
709,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:27,9g - HC:89,2g AGS:7,1g -
Sucre:17,7g - Sal:2,8g

DILLUNS 9

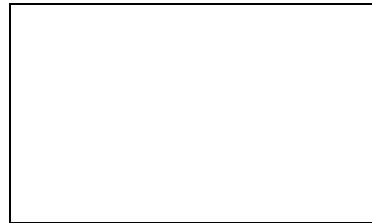
1 2 3 9 14

Purè de verdures
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
logurt/Fruita fresca de temporada
637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g -
Azúcares:24,9g - Sal:2,2g

DILLUNS 16

1 2 3 4 9 11 14

Macarrons saltats
amb tonyina **DIA SIN CARNE**
Truita amb formatge
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita fresca de temporada
715,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:28,9g - HC:80,5g AGS:8,3g -
Sucre:17,5g - Sal:2,2g



DIMARTS 3

1 2 3 4 5 6 9 14

Lenties guisades amb
verdures de temporada
Calamars a la romana
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
MACEDÒNIA FRUIT-TOTS
611,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:18,9g - HC:78,6g AGS:2,6g -
Sucre:19,6g - Sal:2,4g

DIMARTS 10

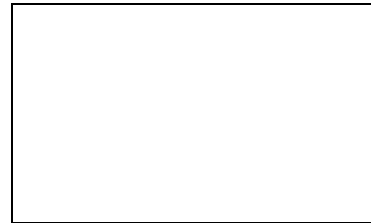
1 2 3 4 5 6 9 14

Arròs de peix i marisc
Entremesos
Amanida
Fruita fresca de temporada
575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g -
Azúcares:17,0g - Sal:1,4g

DIMARTS 17

4

Crema de verdures mediterrànies
Pollastre rostit amb curry
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada
429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g -
Sucre:21,7g - Sal:1,6g



DIMECRES 4

2 4

Crema de pastanaga
Pollastre al forn amb herbes provençals
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
logurt/Fruita fresca de temporada
547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g -
Sucre:27,6g - Sal:1,8g

DIMECRES 11

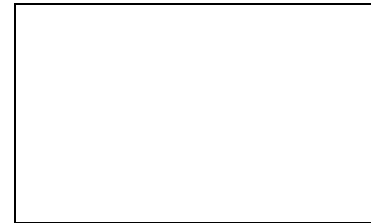
3 4

Cigrons estofats
Truita de creïlla
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada
674,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:22,7g - HC:79,8g AGS:4,4g -
Sucre:20,9g - Sal:1,6g

DIMECRES 18

1 2 3 4 5 6 9 14

Lenties a la riojana
Calamars a la romana
Amanida d'enciam, tomàquet i olives
desossades
Fruita fresca de temporada
845,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,9g -
Sucre:19,7g - Sal:3,9g



DIJOUS 5

1 4 14

Espaguetis ecològics
a la napolitana
Lluç rostit a la llimona
Bufet d'amanida
Fruita fresca de temporada
539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g -
Sucre:19,2g - Sal:1,7g

DIJOUS 12

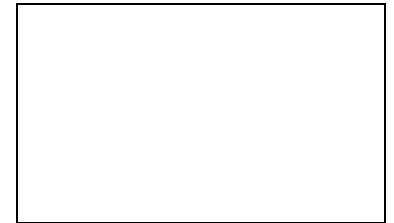
1 2 3 4 9 11 14

Sopa de peix
Pizza de pernil dolç i formatge
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita fresca de temporada
614,6Kcal - Prot:24,2g - Lip:17,9g - HC:85,3g AGS:2,6g -
Sucre:19,0g - Sal:2,8g

DIJOUS 19

2 3 4 14

Arròs amb magra i verdures de proximitat
Lluç
Amanida
logurt/Fruita fresca de temporada
598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g -
Sucre:21,7g - Sal:1,5g



DIVENDRES 6

DIA FESTIVO

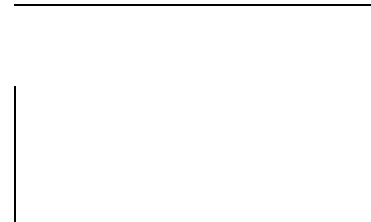
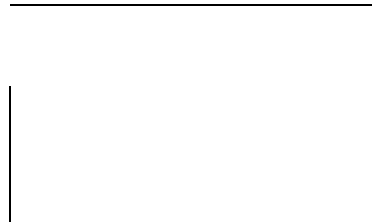
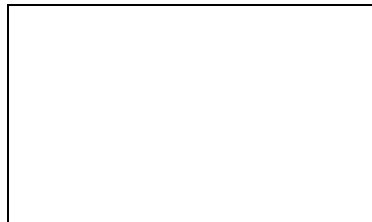
DIVENDRES 13

1 4 14

Olleta alacantina **CUMPLEAÑOS**
Seitons en tempura
Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga
Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada
619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g -
Sucre:21,3g - Sal:1,8g

DIVENDRES 20

NADAL



**BONES FESTES I
PRÒSPER ANY 2025
ENS VEIM A
GENER!**

Observacions

Les valoracions nutricionals inclouen el consum d'una ració de pa per ingesta. Al acompanyar els menjars amb pa, haurem de tindre present la presència de gluten com al·lèrgen (a excepció de les dietes sense gluten).

Els al·lèrgens del menú tenen present tots els ingredients de cada plat i segueixen el principi de màxima precaució

1 GLUTEN
2 LÀCTIS

3 OU
4 PEIX

5 MOL·LUSCS
6 CRUSTACI

7 CACALUTS
8 FRUITS DE CASCARA

9 SOJA
10 SESAM

11 MOSTASSA
12 API

13 ALTRAMUCES
14 SOFRE I SULTIS

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 VEU AMB
BICICLETA SEMPRE QUE
TINGUIS L'OPORTUNITAT**



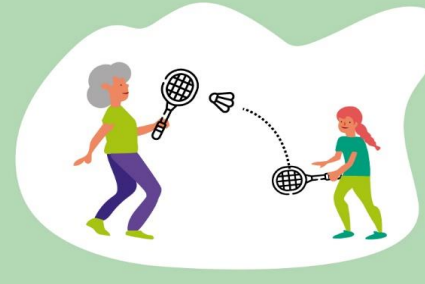
**SEMPRE QUE PUGUIS,
PUJA PER LES ESCALES**



**FES ESTIRAMENTS DIARIS I
MILLORA LA TEVA FLEXIBILITAT**



**APROFITA LES FRUITES I
VERDURES DE TEMPORADA**











**PRACTICA ESPORT
TOTS ELS DIES**







Ens mou la il·lusió d'alimentar i educar a milers de nens i nenes en hàbits d'alimentació saludable.

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

	
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

