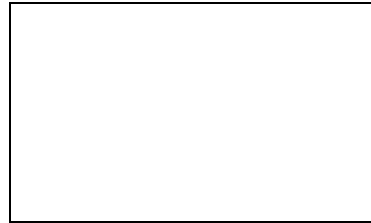
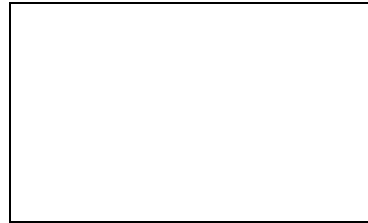




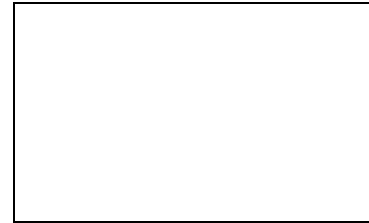
DILLUNS 6



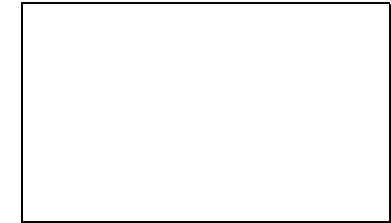
DIMARTS 7



DIMECRES 8



DIJOUS 9



DIVENDRES 10



DILLUNS 13

**1 3 4 14**  
**¡A DALT LA CULLERA!**  
Potatge de cigrons valencià  
 Truita de tonyina  
 Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
 Fruita fresca de temporada  
 674,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,7g - HC:83,0g AGS:4,4g - Sucres:18,8g - Sal:2,3g

DIMARTS 14

**1 2 3 4 14**  
 Taurons amb tomàquet i baco  
 Lluç enforat amb zanahoria dau saltejada  
 Amanida  
 Fruita fresca de temporada  
 516,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:11,2g - HC:75,4g AGS:3,1g - Sucres:20,5g - Sal:1,5g

DIMECRES 15

**1 2 3 4 9 14**  
 Crema de carbassó i porro  
 Hamburguesa amb creïlles  
 Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
 Fruita fresca de temporada  
 640,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:8,1g - Sucres:22,2g - Sal:2,1g

DIJOUS 16

**1 3 4 14**  
 Llenties amb arròs integral  
 Seitons en tempura  
 Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
 Fruita fresca de temporada  
 579,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:19,5g - HC:69,5g AGS:3,0g - Sucres:17,6g - Sal:1,7g

DIVENDRES 17

**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 - Sucres:17,7g - Sal:2,8g

DILLUNS 20

**1 2 9 11 12 14**  
 Sopa de putxero amb fideus  
 Putxero complet  
 Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
 Fruita fresca de temporada  
 563,9Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,4g - HC:86,8g AGS:2,1g - Sucres:22,7g - Sal:1,4g

DIMARTS 21

**2 4**  
 Crema de pastanaga  
 Pollastre al forn amb herbes provençals  
 Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
 Iogurt/Fruita fresca de temporada  
 547,6Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:52,5g AGS:5,8g - Sucres:27,6g - Sal:1,8g

DIMECRES 22

**1 4 14**  
**DIÀ SIN CARNE**  
 Macarrons ECO a la napolitana  
 Lluç rostit a la llimona  
 Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga  
 Fruita fresca de temporada  
 539,9Kcal - Prot:24,6g - Lip:11,9g - HC:78,9g AGS:1,9g - Sucres:19,2g - Sal:1,7g

DIJOUS 23

**2 3 5 14**  
 Fesols marineres  
 Truita amb formatge  
 Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
 Fruita fresca de temporada  
 626,7Kcal - Prot:25,9g - Lip:17,9g - HC:79,5g AGS:3,5g - Sucres:19,1g - Sal:2,0g

DIVENDRES 24

**1 2 3 9 14**  
**DIA DEL ABRAZO**  
 Crema de carbassa i pera  
 Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
 Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
 Fruita fresca de temporada  
 637,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:30,0g - HC:65,7g AGS:10,8g - Sucres:24,9g - Sal:2,2g

DILLUNS 27

**1 2 3 4 5 6 9 14**  
**¡A DALT LA CULLERA!**  
Arròs de bacallà i coliflor  
 Llom amb samfaina  
 Amanida  
 Fruita fresca de temporada  
 575,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:15,4g - HC:84,0g AGS:4,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,4g

DIMARTS 28

**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 - Sucres:20,9g - Sal:1,6g

DIMECRES 29

**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 - Sucres:19,0g - Sal:2,8g

DIJOUS 30

**4 14**  
 Olleta alacantina  
 Ventresca amb salsa  
 Amanida d'enciam, blat de moro i pastanaga  
 Fruita fresca de temporada  
 619,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:11,9g - HC:88,8g AGS:1,9g - Sucres:21,3g - Sal:1,8g

DIVENDRES 31

**1 2 3 4 9 11 14**  
 Macarrons ECO saltats amb verat  
 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 - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

DILLUNS 3

**4**  
**Dia de la Educació Ambiental**  
 Crema de verdures mediterrànies  
 Pollastre al forn amb herbes provençals  
 Amanida d'enciam, verat i tomàquet  
 Fruita fresca de temporada  
 429,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:16,1g - HC:45,7g AGS:3,3g - Sucres:21,7g - Sal:1,6g

DIMARTS 4

**1 2 3 4 5 6 9 14**  
 Llenties a la riojana  
 Bunyols de bacallà  
 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 - Sucres:19,7g - Sal:3,9g

DIMECRES 5

**1 2 3 9 14**  
**DIÀ DE LA PAZ**  
 Arròs amb magra i verdures de proximitat  
 Entremesos variats  
 Amanida  
 Iogurt/Fruita fresca de temporada  
 598,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,0g - HC:87,6g AGS:4,3g - Sucres:21,7g - Sal:1,5g

DIJOUS 6

**1 4 9 11 12 14**  
**CUMPLEAÑOS**  
 Sopa amb cigrons  
 Lluç al forn amb all i juliver  
 Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
**Pastís d'aniversari/Fruita fresca de temporada**  
 526,7Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:70,6g AGS:1,9g - Sucres:18,5g - Sal:1,7g

DIVENDRES 7

**Observacions**  
 Les valoracions nutricionals inclouen el consum d'una ració de pa per ingesta. Al companyar els menjars amb pa, haurem de tindre present la presència de gluten com al·lèrgic (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** CACAUTS  
**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
--------	-------

