



DILLUNS 11

1 2 3 4 14

Espaguetis saltejats amb verat
Truitada amb formatge
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

753,5Kcal - Prot:32,7g - Lip:32,1g - HC:79,5g AGS:8,9g -
Sucres:19,8g - Sal:2,4g

DILLUNS 18

1 4 14

Llenties amb arròs integral
Rap amb salsa
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

639,9Kcal - Prot:32,3g - Lip:12,4g - HC:91,0g AGS:2,1g -
Sucres:24,2g - Sal:1,8g

DILLUNS 25

1 2 3 9 14

Llenties amb verdures
Croquetes de pernil
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
Fruita fresca de temporada

642,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:91,0g AGS:2,9g -
Sucres:26,0g - Sal:3,7g



DIMARTS 12

14

Crema de carbassa, creïlla i porro
Pollastre a la llimona
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades
Fruita fresca de temporada

475,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:17,5g - HC:53,2g AGS:3,6g -
Sucres:23,4g - Sal:2,0g

DIMARTS 19

1 2 3 4 9 14

Verdures de proximitat al vapor amb oli d'oliva verge extra
Mandonguilles a la jardineria
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

593,0Kcal - Prot:18,4g - Lip:25,0g - HC:68,0g AGS:7,9g -
Sucres:24,2g - Sal:1,9g

DIMARTS 26

1 4 14

Crema de carbassó i porro
Bacaladilla amb tomàquet a la provençal
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

460,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:14,3g - HC:57,0g AGS:2,1g -
Sucres:23,3g - Sal:1,8g



DIMECRES 13

2 3 4 14

Amanida mediterrània (enciam, tomàquet, pastanaga, tonyina i ou de corral)
Arròs amb magra i verdures de proximitat
logurt/Fruita

660,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:19,5g - HC:91,3g AGS:5,8g -
Sucres:22,7g - Sal:1,5g

DIMECRES 20

1 2 3 4 5 9 14

Amanida Cèsar (enciam, pollastre, formatge i salsa cèsar)
Fideua marinera
logurt/Fruita

629,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:21,5g - HC:77,4g AGS:6,6g -
Sucres:23,8g - Sal:2,0g

DIMECRES 27

1 3 4 14

Macarrons ecològics amb tonyina
Truitada francesa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

647,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,5g - HC:79,6g AGS:5,0g -
Sucres:19,9g - Sal:1,9g



DIJOUS 14

1 2 3 4 9 14

Olleta alacantina
Hamburguesa a la planxa
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

748,6Kcal - Prot:28,2g - Lip:33,7g - HC:76,0g AGS:2,1g -
Sucres:19,5g - Sal:1,1g

DIJOUS 21

3 4 14

Fesols blanques estofades
Ous de corral farcits de tonyina i maionesa
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam
Fruita fresca de temporada

610,0Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,9g - HC:70,0g AGS:4,0g -
Sucres:20,9g - Sal:1,6g

DIJOUS 28

1 2 4 9 12 14

Sopa de putxero amb fideus
Putxero complet
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet
Fruita fresca de temporada

625,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,5g - HC:94,1g AGS:2,4g -
Sucres:25,0g - Sal:1,4g



DIVENDRES 15

1 4 12 14

Sopa amb cigrons
Lluç al forn
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam
Fruita fresca de temporada

536,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:11,6g - HC:72,7g AGS:1,9g -
Sucres:20,6g - Sal:1,7g

DIVENDRES 22

1 2 3 4 9 14

Sopa de peix
Pizza de pernil dolç
Amanida d'enciam, tomàquet i remolatxa
Fruita fresca de temporada

651,1Kcal - Prot:24,8g - Lip:17,9g - HC:94,3g AGS:2,6g -
Sucres:21,2g - Sal:2,8g

DIVENDRES 29

2 4 9 14

Amanida amb verat
Arròs al forn
logurt/Fruita

601,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,7g - HC:73,2g AGS:7,5g -
Sucres:21,6g - Sal:1,8g

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·LUSSCS
6 CRUSTACIS

7 CACAHUETS
8 FRUITS DE CÀSCAR

9 SOJA
10 SÈSAM

11 MOSTASSA
12 API

13 TRAMUSOLS
14 SOFRE I SULFITS

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:

