

DILLUNS 3

1 2 3 9 14

Cigrons saltejats amb verdura  
Pizza  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada  
630,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:18,8g - HC:88,4g AGS:2,9g - Sucres:23,9g - Sal:3,7g

DILLUNS 10

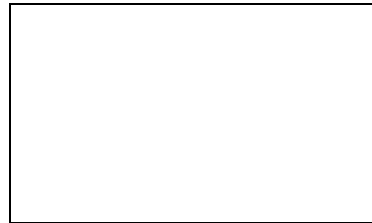
1 2 3 4 9 10 11 12 14

Canelons de tonyina bella aurora gratinats  
Truita de carbassó  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada  
649,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,2g - HC:56,0g AGS:9,0g - Sucres:19,8g - Sal:2,7g

DILLUNS 17

1 2 3 4

Llenties amb verdures  
Truita amb formatge  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
758,2Kcal - Prot:37,0g - Lip:28,4g - HC:82,4g AGS:8,4g - Sucres:18,2g - Sal:2,0g



DIMARTS 4

1 3 4 14

Macarrons ecològics amb tonyina  
Truita francesa  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada  
605,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,0g - HC:82,3g AGS:3,5g - Sucres:18,3g - Sal:1,9g

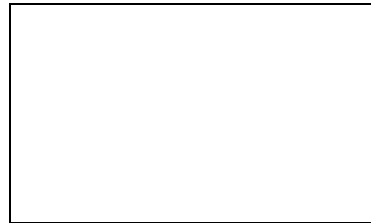
DIMARTS 11

1 2 3 4 9 14

Amanida amb formatge (enciam, pastanaga, tomàquet, formatge)  
Arròs mariner  
Fruita fresca de temporada  
539,0Kcal - Prot:21,0g - Lip:10,3g - HC:87,8g AGS:2,8g - Sucres:21,6g - Sal:1,5g

DIMARTS 18

**MENÚ ESPECIAL FINAL DE CURS**



DIMECRES 5

1 4 14

Crema de carbassa, patata i porro  
Bacaladilla  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
Fruita fresca de temporada  
423,7Kcal - Prot:19,5g - Lip:14,0g - HC:51,4g AGS:2,1g - Sucres:19,9g - Sal:1,6g

DIMECRES 12

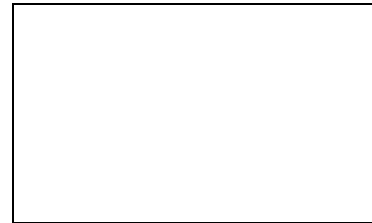
4

Fesols estofats amb verdures  
Filet de llom al seu suc  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
694,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:32,8g - HC:62,6g AGS:8,6g - Sucres:18,3g - Sal:1,5g

DIMECRES 19

1 4 14

Potatge de cigrons i verdures  
Seitons a l'andalusa  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada  
586,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,2g - HC:70,6g AGS:2,9g - Sucres:17,9g - Sal:1,7g



DIJOUS 6

1 2 4 9 11 12 14

Sopa de putxero amb fideus  
Putxero complet  
Amanida d'enciam, tonyina i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
613,0Kcal - Prot:25,1g - Lip:12,4g - HC:91,5g AGS:2,4g - Sucres:22,9g - Sal:1,4g

DIJOUS 13

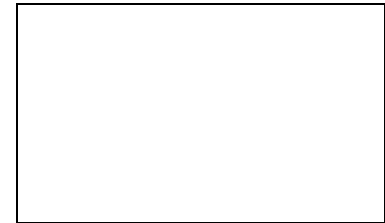
1 9 11 12 14

Sopa minestrone  
Pollastre a l'all amb patates  
Amanida de blat de moro, tomàquet i enciam  
Fruita fresca de temporada  
546,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:15,8g - HC:72,3g AGS:3,3g - Sucres:19,6g - Sal:1,7g

DIJOUS 20

2 12 14

Sopa d'au amb arròs  
Pollastre amb salsa  
Amanida de cogombre, pastanaga i enciam  
logurt/Fruita fresca de temporada  
615,4Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,2g - HC:64,5g AGS:6,1g - Sucres:21,5g - Sal:2,0g



DIVENDRES 7

2 4 9 14

Amanida amb verat  
Arròs al forn  
logurt/Fruita fresca de temporada  
568,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,2g - HC:70,6g AGS:6,5g - Sucres:19,0g - Sal:1,7g

DIVENDRES 14

1 2 4 14

Puré de cigrons i pastanaga  
Filet de lluç a l'andalusa casolana  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
logurt/Fruita fresca de temporada  
647,9Kcal - Prot:29,1g - Lip:19,5g - HC:81,6g AGS:2,5g - Sucres:21,4g - Sal:1,7g

DIVENDRES 21

1 2 3 9 14

Fideus  
Hamburguesa amb patates  
Amanida d'enciam, tomàquet i olives desossades  
Fruita fresca de temporada  
673,4Kcal - Prot:20,1g - Lip:25,4g - HC:67,5g AGS:8,3g - Sucres:22,3g - Sal:2,7g

**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

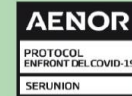
7 CACALUTS  
8 FRUITS DE CASCARA

9 SOJA  
10 SÈSAM

11 MOSTASSA  
12 API

13 ALTRAMUCES  
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:

