

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


06
 Crema de verdures de temporada
 Magra de porc amb salsa de tomàquet
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 614,2Kcal - Prot:37,7g - Lip:22,7g -
 HC:63,1g AGS:6,3g - Sucres:23,6g -

07
 Coliflor amb patata
 Peix fresc de llotja amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 661,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:23,9g -
 HC:83,8g AGS:3,4g - Sucres:21,3g -

01
 Mongetes verdes amb patata
 Estofat de gall dindi amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 532,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,7g -
 HC:58,3g AGS:4,1g - Sucres:19,3g -

02
 Macarrons integrals amb verdures
 Croquetes de l'àvia (rostit) amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 762,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:36,9g -
 HC:79,1g AGS:2,6g - Sucres:18,5g -

03
 Crema de cigrons amb crostons
 Lluç a la llimona amb ceba brassejada
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 707,4Kcal - Prot:27,4g - Lip:24,7g -
 HC:87,8g AGS:3,2g - Sucres:22,7g -

13
 Bledes saltejades amb pastanaga i xampinyons a la gallega
 Truita de patates amb rodes de tomàquet i olives negres
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 559,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,7g -
 HC:60,2g AGS:4,7g - Sucres:23,6g -

14
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Contracuixa de pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 650,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,9g -
 HC:85,8g AGS:4,2g - Sucres:20,3g -

15
 Cigrons amb patates
 Vedella a la jardineria
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 767,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:37,4g -
 HC:65,5g AGS:12,9g - Sucres:21,3g -

16
 Macarrons integrals a la carbonara
 Bacallà a la romana amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 665,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,5g -
 HC:79,2g AGS:7,6g - Sucres:19,1g -

17
*DIA DE LLIBRE
 DISPOSICIÓN*

20
 Espirals amb tomàquet
 Estofat de gall dindi amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 731,7Kcal - Prot:41,0g - Lip:25,9g -
 HC:81,6g AGS:6,7g - Sucres:22,2g -

21
 Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons)
 Caldereta de rap i calamars amb patates
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 815,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:45,1g -
 HC:62,6g AGS:11,7g - Sucres:17,7g -

22
 Sopa de peix amb fideus
 Cinta de llom amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 540,0Kcal - Prot:40,0g - Lip:9,6g -
 HC:65,2g AGS:1,9g - Sucres:16,6g -

23
 Trinxat de col amb patates
 Pollastre rostit a les fines herbes amb enciam i tomàquet
 logurt natural Ametller - Pa integral
 692,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:26,2g -
 HC:84,5g AGS:6,3g - Sucres:16,8g -

24
 Mongetes blanques saltejades amb verdures
 Truita de formatge amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 640,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:9,9g -
 HC:102,4g AGS:1,4g - Sucres:20,0g -

27
 Arròs a l'hortelana
 Truita de tonyina amb enciam i pastanaga
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 668,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,1g -
 HC:64,9g AGS:1,1g - Sucres:23,3g -

28
 Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby
 Pollastre al forn amb enciam i tomàquet
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 585,3Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,8g -
 HC:67,8g AGS:2,8g - Sucres:20,6g -

29
 Lenties amb verdures
 Pit de gall dindi en salsa de pastanaga amb enciam i blat de moro
 Fruita fresca Ametller - Pa integral
 663,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,8g -
 HC:65,1g AGS:9,4g - Sucres:17,9g -

30
 Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro)
 Lluç al forn amb enciam i olives
 Fruita fresca Ametller - Pa blanc
 784,1Kcal - Prot:41,2g - Lip:28,2g -
 HC:88,0g AGS:6,1g - Sucres:17,9g -

31
DIA DE LA MONA
 Pasta tutticolori al pesto gratinada amb formatge
 Salsitxes a la planxa amb enciam i blat de moro
 Pa integral i Mini donut amb ou de Pasqua



CrEa la Teva Rutina Saludable En Família



GLUP GLUP!



**INTENTA DORMIR EL TEMPS
NECESSARI CADA NIT**



**MILLORA EL TEU RITME I BALLA
AMB LA TEVA MÚSICA PREFERIDA**

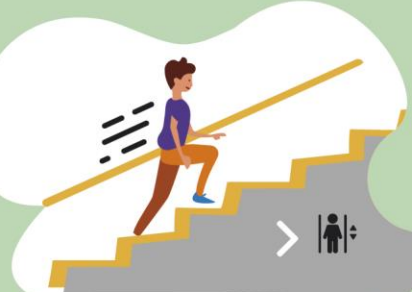
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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**

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 SOPAR

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:

