

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**Verdures + enciam ECO**
*Una proteïna setmanal ECO (3 porc +1 vedella al mes)*
**Dues fruites setmanals ECO**
*logurt proximitat (infantil , primària i ESO)*
**logurt ECO (llar d'infants)**

Crema de verdures de temporada **06**  
Espaguetis amb salsa de tomàquet i gall dindi  
-

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g  
AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

Sopa de verdures amb cigrons **07**  
Llom a la planxa  
Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca  
569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g  
AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g

Mongetes verdes amb patata **01**  
Estofat de gall dindi  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
674,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:84,5g  
AGS:3,9g - Sucres:16,8g - Sal:1,3g

Arròs de peix **08**  
Truita francesa  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat  
606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g  
AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

Macarrons amb verdures **02**  
Croquetes de l'àvia (rostit)  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat  
776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g  
AGS:10,8g - Sucres:27,6g - Sal:2,8g

Llenties amb verdures **09**  
Pernilets de pollastre al forn  
Pisto de verdures  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
643,7Kcal - Prot:24,8g - Lip:21,6g - HC:84,6g  
AGS:4,8g - Sucres:19,4g - Sal:1,6g

Pizza de verdures **03**  
Medalló de salmó a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g  
AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

Coliflor amb patata **10**  
Maires a l'andalusa  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
505,9Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:60,5g  
AGS:2,2g - Sucres:17,4g - Sal:1,6g

Crema de xampinyons **13**  
Salsitxes d'au a la planxa  
Moniato al forn  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
568,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:23,8g - HC:61,7g  
AGS:2,5g - Sucres:20,4g - Sal:2,9g

Arròs amb salsa de tomàquet **14**  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
603,5Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,4g - HC:84,5g  
AGS:2,3g - Sucres:15,0g - Sal:1,4g

Cigrons amb patates **15**  
Vedella a la jardineria  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
633,5Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g - HC:74,7g  
AGS:3,0g - Sucres:17,0g - Sal:1,2g

Macarrons a la carbonara **16**  
Bacallà al forn amb all i julivert  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat  
644,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:23,4g - HC:72,1g  
AGS:10,0g - Sucres:22,1g - Sal:2,3g

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**17**

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **20**  
Espirals a la bolonyesa vegetal  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
745,2Kcal - Prot:45,3g - Lip:26,6g - HC:78,2g  
AGS:5,8g - Sucres:17,7g - Sal:1,6g

Arròs de muntanya (ceba, tomàquet, pastanaga i xampinyons) **21**  
Caldereta de rap i calamars amb patates  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
594,2Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,8g - HC:68,4g  
AGS:5,4g - Sucres:15,7g - Sal:2,2g

Sopa de peix amb fideus **22**  
Llom arrebossat  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
540,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:6,4g - HC:88,9g  
AGS:0,6g - Sucres:17,1g - Sal:1,6g

Trinxat de col amb patates **23**  
Pollastre rostit a les fines herbes  
Enciam i tomàquet  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
597,4Kcal - Prot:42,4g - Lip:30,2g - HC:35,6g  
AGS:5,1g - Sucres:20,8g - Sal:1,4g

Mongetes blanques saltejades amb verdures **24**  
Truita de formatge  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat  
561,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,3g - HC:76,0g  
AGS:1,4g - Sucres:20,0g - Sal:1,7g

Verdura tricolor **27**  
Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
628,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:25,6g - HC:70,8g  
AGS:4,9g - Sucres:20,0g - Sal:1,9g

Arròs tres delícies **28**  
Salmó al forn  
Enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat  
611,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:15,2g - HC:83,2g  
AGS:1,6g - Sucres:30,3g - Sal:1,9g

Patates estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**  
Truita de tonyina  
Enciam i olives  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
632,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,9g - HC:67,4g  
AGS:10,8g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

Pèsols saltejats amb ceba i pastanaga baby **30**  
Magra de porc amb salsa de tomàquet  
-  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
680,3Kcal - Prot:35,3g - Lip:26,5g - HC:72,2g  
AGS:7,0g - Sucres:20,4g - Sal:2,6g

**DIA DE LA MONA** **31**  
Pasta tutticolori al pesto gratinada amb formatge  
Bunyols de bacallà  
Enciam i blat de moro  
Pa blanc/integral i Sorpresa de Pasqua

# 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**



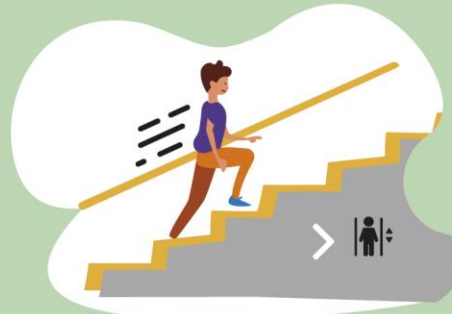
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 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:

