

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FESTIU
01

Cigrons amb espinacs

02

Mongeta verda amb patates

03

Arròs tres delícies

04

 Pèsols saltejats amb patata i pernil salat **05**

Llom arrebossat

Contractuixa de pollastre al forn

Gall de Sant Pere rostit amb patates, tomàquet i ceba

Truita de carbassó

Enciam i pastanaga

Enciam, blat de moro i olives verdes

-

Enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 607,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:16,6g - HC:88,6g
AGS:5,9g - Sucres:20,9g - Sal:1,5g

 584,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:18,5g - HC:60,1g
AGS:3,2g - Sucres:16,1g - Sal:1,9g

 619,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,5g - HC:72,5g
AGS:4,6g - Sucres:25,7g - Sal:2,0g

 575,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,3g - HC:53,2g
AGS:2,2g - Sucres:19,8g - Sal:1,3g

Paella de verdures

08

Gaspatxo casolà

09

Bròquil saltejat amb patata

10

Espirals napolitana

11

Llenties amb verduretes

12

Truita de tonyina

Pernilets de pollastre a les herbes provençals

Salsitxes de porc a la planxa

Verat al forn

Filet de gall dindi en salsa

Enciam i tomàquet

Patates panadera

Enciam i pastanaga

Enciam i olives

-

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 633,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:20,5g - HC:79,5g
AGS:2,7g - Sucres:19,0g - Sal:0,9g

 747,2Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,6g - HC:92,5g
AGS:3,9g - Sucres:17,0g - Sal:1,3g

 654,8Kcal - Prot:21,3g - Lip:28,3g - HC:75,7g
AGS:7,6g - Sucres:19,6g - Sal:3,3g

 560,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,5g - HC:65,7g
AGS:4,0g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g

 568,9Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,4g - HC:86,4g
AGS:3,6g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

Tallarines a la carbonara

15

Ensaladilla russa

16

Mongetes blanques amb patates

17

Empedrat de llenties amb tomàquet, pastanaga

18

Crema Saint Germain (Pèsols i porro)

19

Hamburguesa vegetal a la planxa

Arròs al forn (amb magra i botifarra)

Truita francesa

Maires a l'andalusa

Fricandó de vedella

Enciam i tomàquet

-

Enciam i blat de moro

Sanfaina

Patates dau

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 698,6Kcal - Prot:35,3g - Lip:24,6g - HC:78,7g
AGS:2,6g - Sucres:16,0g - Sal:1,4g

 771,9Kcal - Prot:19,3g - Lip:30,7g - HC:99,4g
AGS:4,2g - Sucres:20,7g - Sal:1,6g

 631,5Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,3g - HC:72,9g
AGS:3,2g - Sucres:16,0g - Sal:2,4g

 626,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,4g - HC:81,3g
AGS:4,2g - Sucres:22,5g - Sal:1,9g

 725,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:30,1g - HC:79,2g
AGS:8,4g - Sucres:23,5g -

DIÀ DE LES ABELLES
22

Mongetes verdes amb patata

23

Amanida de cigrons amb tonyina, pebrot vermell, cogombre i blat de moro

24

Macarrons amb verdures

25

Pizza de verdures

26

Arròs negre

Estofat de gall dindi

Lluç a la llimona

Truita de formatge

Medalló de salmó a la planxa

Bunyols de bacallà amb enciam, olives i blat de moro

Enciam i tomàquet

Carbassó al forn

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i logurt natural amb mel

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

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

 599,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:16,6g - HC:73,4g
AGS:4,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,6g

 776,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,0g - HC:75,5g
AGS:10,8g - Sucres:27,6g - Sal:2,8g

 660,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:62,3g
AGS:15,1g - Sucres:17,0g - Sal:2,7g

Pasta, llegum i arròs ECO
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)

Vichyssoise amb crostons

29

Coliflor amb patata

30

Arròs de peix

31

Espaguetis amb salsa de tomàquet i gall dindi

Maires a l'andalusa

Truita francesa

Verdures + enciam ECO

Enciam i olives

Enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat

 578,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:11,3g - HC:95,4g
AGS:1,6g - Sucres:22,2g - Sal:1,3g

 569,0Kcal - Prot:16,0g - Lip:17,6g - HC:83,1g
AGS:2,7g - Sucres:20,7g - Sal:3,3g

 606,1Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:62,9g
AGS:3,3g - Sucres:18,4g - Sal:1,4g

CreEa 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

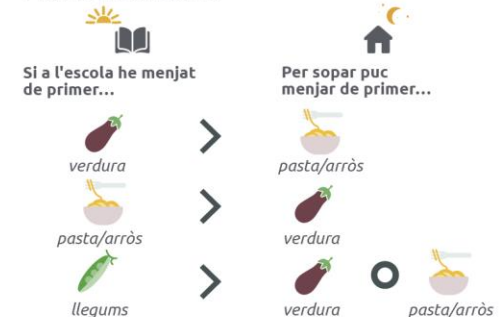


PRACTICA ESPORT TOTS ELS DIES

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



SEGONS PLATS



POSTRES



Entitats col·laboradores:

