

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

 Lenties amb verdures **01**

 Pernilets de pollastre al forn  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 882,7Kcal - Prot:39,8g - Lip:42,7g -  
 HC:79,3g AGS:11,3g - Sucres:18,6g -  
 Sal:2,0g

 Coliflor amb patata **02**

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

 Mongetes blanques saltejades amb  
 ceba i pastanaga **03**

 Porc en salsa de poma  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 526,8Kcal - Prot:35,7g - Lip:11,1g -  
 HC:66,6g AGS:2,1g - Sucres:21,1g -  
 Sal:1,8g

 Rissoto de bolets **04**

 Maires a l'andalusa  
 Pisto de verdures  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 665,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:18,8g -  
 HC:91,2g AGS:2,7g - Sucres:20,7g -  
 Sal:1,7g

 Xampinyons saltejats amb ceba i  
 pastanaga **07**

 Truita de patates  
 Rodes de tomàquet i olives negres  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 545,5Kcal - Prot:20,2g - Lip:8,1g -  
 HC:91,0g AGS:1,4g - Sucres:21,1g -  
 Sal:1,4g

 Crema de carbassa rostida **08**

 Contracuixa de pollastre a la planxa  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 548,0Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,6g -  
 HC:53,8g AGS:4,9g - Sucres:19,7g -  
 Sal:1,8g

 Macarrons a la carbonara **09**

 Bacallà al forn amb all i julivert  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 636,7Kcal - Prot:33,8g - Lip:23,2g -  
 HC:71,0g AGS:9,3g - Sucres:12,0g -  
 Sal:2,8g

 Cigrons amb patates **10**

 Vedella a la jardineria  
 -  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 629,6Kcal - Prot:40,9g - Lip:15,8g -  
 HC:74,6g AGS:3,8g - Sucres:19,7g -  
 Sal:1,6g

**DIÀDELA MONA** **11**

 Arròs amb salsa de tomàquet  
 Varettes de lluç amb enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Mona de Pasqua  
 772,2Kcal - Prot:19,0g - Lip:26,9g -  
 HC:111,5g AGS:10,8g - Sucres:23,7g -  
 Sal:2,5g

**14**
**VACANCES**
**15**
**SETMANA**
**16**
**17**
**SANTA**
**18**
**21**
**FESTIU**

 Espaguetis a la florentina (amb  
 espinacs i beixamel) **22**

 Truita de tonyina  
 Enciam i pastanaga  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 735,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:29,8g -  
 HC:81,9g AGS:8,3g - Sucres:19,4g -  
 Sal:2,6g

**DINAR  
 SANTJORDI**

 Trinxat de col amb patates **24**

 Lluç a la romana  
 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 amb patates **25**

 Estofat de gall dindi  
 Enciam i tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 669,7Kcal - Prot:39,7g - Lip:22,4g -  
 HC:68,5g AGS:5,1g - Sucres:26,0g -  
 Sal:1,9g

 Lenties amb bajoques **28**

 Truita de patata i ceba  
 Enciam i blat de moro  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 685,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:23,8g -  
 HC:80,9g AGS:4,9g - Sucres:19,8g -  
 Sal:2,0g

 Ensaladilla russa **29**

 Croquetes d'espinacs  
 Enciam i olives  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 735,3Kcal - Prot:19,8g - Lip:44,8g -  
 HC:59,7g AGS:7,8g - Sucres:19,2g -  
 Sal:2,0g

 Tallarines amb salsa de formatge i ceba **30**

 Hamburguesa mixta a la planxa  
 Amanida de tomàquet  
 Pa blanc/integral i Fruita fresca  
 814,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:30,8g -  
 HC:85,4g AGS:12,0g - Sucres:20,3g -  
 Sal:2,9g

 Revisat per **Laia Torrelles**,  
 Diplomada en Nutrició i dietètica.  
 Col·legiada n<sup>o</sup> CAT001.125

# 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 VES 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 SOPARS

### PRIMERS PLATS

Si a l'escola he menjat de primer...	Per sopar puc menjar de primer...
verdura	pasta/farros
pasta/farros	verdura
llegums	verdura  pasta/farros

### 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	llet
--------	------

Entitats col·laboradores:

