

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
FRUITA DE TEMPORADA

*Poma, plàtan, pera, taronja,
síndria i meló*

*Se servirà fruita de temporada
sempre que els nostres proveïdors
ens puguin proveir d'aquesta.*

FESTIU
01

Mongeta tendra amb patata ECO al vapor
Pernilets de pollastre amb herbes provençals amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca

608,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,0g - HC:58,9g
AGS:5,2g - Azúcares:19,9g - Sal:1,7g

02

Macarrons ECO napolitana
Salmó en salsa de cítrics amb ceba brasejada
Pa blanc/integral i Fruita fresca

682,3Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,3g - HC:89,5g
AGS:2,7g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g

03

Bròquil amb beixamel gratinat **06**
Conill rostit amb patata panadera al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
648,6Kcal - Prot:46,6g - Lip:22,1g - HC:60,8g
AGS:7,1g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g

Arròs ECO amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet **07**
Lenties ECO albergínia
Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,9Kcal - Prot:21,9g - Lip:8,8g - HC:110,3g
AGS:1,5g - Azúcares:20,3g - Sal:1,3g

Espaguetis ECO integrals amb tomàquet **08**
Caldereta de rap i calamar
Pa blanc/integral i Fruita fresca
571,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:9,2g - HC:87,7g
AGS:1,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,8g

Crema de pèsols, porro i pera **09**
Trita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
616,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:26,5g - HC:61,1g
AGS:6,8g - Azúcares:17,4g - Sal:2,3g

Cigrons amb patates ECO **10**
Contrauixa de pollastre al forn amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i Fruita fresca
693,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:24,9g - HC:71,9g
AGS:4,9g - Azúcares:18,5g - Sal:2,0g

Minestra saltejada **13**
Lenties ECO amb quinoa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
574,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:14,5g - HC:77,1g
AGS:4,0g - Azúcares:9,0g - Sal:1,8g

Coliflor amb patata ECO **14**
Contrauixa de pollastre amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
589,3Kcal - Prot:25,0g - Lip:26,6g - HC:58,4g
AGS:6,4g - Sucre:28,3g - Sal:1,8g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) **15**
Lluç al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
618,1Kcal - Prot:32,8g - Lip:19,7g - HC:76,0g
AGS:4,8g - Azúcares:8,2g - Sal:2,7g

Crema de mongeta blanca ECO **16**
Trita francesa (ou ECO) amb xampinyons saltejats
Pa blanc/integral i Fruita fresca
627,3Kcal - Prot:27,0g - Lip:19,6g - HC:76,4g
AGS:5,0g - Azúcares:22,5g - Sal:2,0g

Macarrons ECO integrals gratinats (tomàquet i formatge ratllat) **17**
Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
662,1Kcal - Prot:23,6g - Lip:11,9g - HC:107,8g
AGS:2,9g - Azúcares:21,0g - Sal:1,6g

Col amb patata saltejada **20**
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la planxa amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
597,4Kcal - Prot:21,4g - Lip:20,4g - HC:58,8g
AGS:6,8g - Azúcares:20,4g - Sal:2,4g

Paella de verdures **21**
Mongetes blanques saltejades amb ceba i bròquil
Pa blanc/integral i Fruita fresca
636,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:7,0g - HC:113,7g
AGS:1,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,4g

Crema de pèsols amb crostonets de pa **22**
Conill guisat (tomàquet, pastanaga i ceba) amb patates al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
760,9Kcal - Prot:41,2g - Lip:17,4g - HC:104,0g
AGS:4,0g - Azúcares:26,1g - Sal:2,4g

Macarrons ECO al pesto gratinats amb formatge **23**
Verat en salsa napolitana amb amanida de pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
748,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:31,6g - HC:81,6g
AGS:5,5g - Azúcares:21,2g - Sal:2,1g

Sopa de verdures amb cigrons ECO **24**
Trita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
566,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:24,3g - HC:56,4g
AGS:6,1g - Azúcares:11,1g - Sal:2,2g

Lenties amb carbassa ECO **27**
Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
616,7Kcal - Prot:28,4g - Lip:22,8g - HC:68,7g
AGS:4,9g - Azúcares:18,0g - Sal:2,5g

Crema de carbassó ECO **28**
Arròs ECO al forn (cigrons i magra de porc)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
576,8Kcal - Prot:33,8g - Lip:21,8g - HC:56,9g
AGS:4,9g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g

Patates ECO estofades amb verdures (bledes, pastanaga i porro) **29**
Bacallà al forn amb all i julivert amb rodes de tomàquet
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
565Kcal - Prot:22,2g - Lip:20,0g - HC:71,6g
AGS:2,3g - Sucre:19,0g - Sal:1,5g

Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) **30**
Llacets ECO amb bolonyesa vegetal amb soja texturitzada
Pa blanc/integral i Fruita fresca
634,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:9,9g - HC:105,9g
AGS:1,7g - Azúcares:27,1g - Sal:1,4g



*Revisat per Nuria Segura,
Diplomada en Nutrició i dietètica.
Col·legiada nº CAT002406*



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**

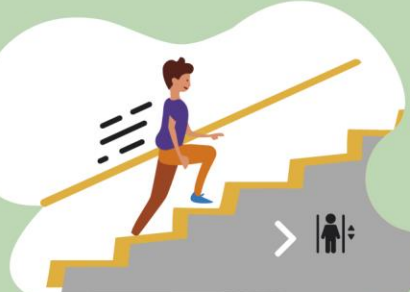
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS
IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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:

