

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**FRUITA DE TEMPORADA**

Poma, plàtan, pera, taronja,  
mandarina

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

Pèsols amb patates ECO **01**  
Hamburguesa de vedella a la planxa  
amb enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
645,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:29,0g - HC:71,7g  
AGS:11,6g - Azúcares:27,5g - Sal:1,5g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga,  
pèsols i blat de moro) **04**  
Llenties ECO amb mongetes tendres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
704,0Kcal - Prot:26,3g - Lip:12,3g - HC:116,1g  
AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:1,4g

Crema de carbassó amb crostons **05**  
Salmó al forn amb anet amb tomàquet  
amanit  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
579,2Kcal - Prot:21,8g - Lip:8,0g - HC:96,6g  
AGS:1,3g - Sucres:23,6g - Sal:1,8g

**FESTIU**

**06**

**DIÀ DE  
LLIURE  
DISPOSICIÓ**

**07**

**FESTIU**

**08**

Coliflor amb patata ECO **11**  
Magra de porc a la jardinera  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
649,3Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,1g - HC:117,0g  
AGS:1,4g - Azúcares:18,4g - Sal:1,3g

Arròs ECO amb sofregit de ceba,  
pastanaga i tomàquet **12**  
Llenties ECO amb verdures (carbassó,  
pebrot i mongeta verda)  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
649,8Kcal - Prot:21,1g - Lip:9,3g - HC:114,3g  
AGS:2,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,3g

Mongetes blanques ECO amb minestra **13**  
Conill rostit amb rodes de tomàquet i  
olives negres  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
652,2Kcal - Prot:43,3g - Lip:17,1g - HC:72,4g  
AGS:3,6g - Azúcares:19,3g - Sal:2,1g

Cous cous amb col, carbassó,  
pastanaga, ceba i porro **14**  
Lluç al forn amb cogombre amanit  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
567,2Kcal - Prot:26,6g - Lip:24,3g - HC:56,5g  
AGS:6,2g - Azúcares:11,1g - Sal:2,3g

Sopa de verdures amb cigrons ECO **15**  
Trita de patata i ceba (ou ECO) amb  
enciam i pastanaga  
Pa blanc/integral i logurt natural de  
proximitat  
590,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:18,1g - HC:76,5g  
AGS:3,8g - Sucres:24,2g - Sal:2,4g

Arròs ECO saltejat amb varietat de  
bolets **18**  
Verat en salsa napolitana amb enciam i  
pastanaga  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
646,5Kcal - Prot:25,4g - Lip:20,8g - HC:86,3g  
AGS:2,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g

Cigrons ECO amb salsa de tomàquet **19**  
Trita francesa (ou ECO) amb enciam i  
blat de moro  
Pa blanc/integral i Fruita fresca  
610,5Kcal - Prot:30,1g - Lip:25,5g - HC:60,0g  
AGS:6,4g - Azúcares:10,5g - Sal:2,2g

**DINAR ESPECIAL NADAL** **20**

Sopa d'au amb galets ECO  
Pernilets de pollastre al forn amb herbes  
provençals amb patates al forn  
Pa blanc/integral i Postres nadalenques  
769,3Kcal - Prot:40,1g - Lip:30,6g - HC:80,0g  
AGS:5,4g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g

**21**

**22**

**25**

**26**



**27**

**28**

**29**



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

# CrEa la Teva Rutina Saludable En Família

AENOR

PROTOCOL ENFRONT DEL COVID-19  
HOSTESA



**INTENTA DORMIR EL TEMPS NECESSARI CADA NIT**



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



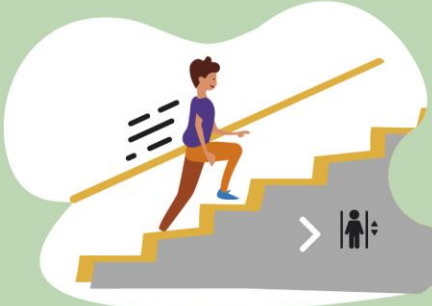
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 SOPARS

### 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:

