

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FRUITA DE TEMPORADA

Poma, pèsols, pera, taronja,
mandarina

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

Minestra saltejada **05**

Llenties 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 beixamel gratinada **06**

Conill guisat (tomàquet, pastanaga i
ceba) amb enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

609,0Kcal - Prot:48,3g - Lip:24,7g -
HC:45,1g AGS:9,0g - Sucres:17,2g -
Sal:2,0g

Paella de verdures (arròs ECO) **07**

Lluç al forn amb enciam i olives

Pa blanc/integral i Fruita fresca

585,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:16,9g -
HC:77,4g AGS:4,2g - Azúcares:10,9g -
Sal:2,5g

Pèsols amb patata ECO **01**

Contraçuixa de pollastre al forn amb
rodes de tomàquet i olives negres
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

Crema de carbassó **02**

Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil
salat
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

MENÚ CARNESTOLTES **08**

Espirals ECO integrals gratinats
(tomàquet i formatge ratllat)
Hamburguesa mixta (porc i vedella) a la
planxa amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural amb
toppings (fideus de xocolata/colors)

FESTA

FESTA

12

Crema de pèsols amb crostonets de pa **13**

Contraçuixa de pollastre al forn amb
enciam i blat de moro

Pa blanc/integral i Fruita fresca

683,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:10,9g -
HC:113,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,7g -
Sal:1,4g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga,
pèsols i blat de moro) **14**

Mongetes blanques ECO amb espinacs

Pa blanc/integral i Fruita fresca

626,9Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,0g -
HC:63,0g AGS:5,0g - Azúcares:23,2g -
Sal:1,8g

Macarrons ECO al pesto gratinats amb
formatge **15**

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 **16**

Truita 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

Llenties amb carbassa ECO **19**

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 xampinyons amb formatge **20**

Arròs ECO amb conill

Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

589,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,3g -
HC:89,8g AGS:6,0g - Azúcares:13,6g -
Sal:1,8g

Macarrons ECO integrals amb tomàquet **21**

Mongetes blanques ECO saltejades amb
verdures (ceba i pebrot)

Pa blanc/integral i Fruita fresca

615,9Kcal - Prot:20,8g - Lip:7,3g -
HC:106,9g AGS:1,1g - Sucres:21,3g -
Sal:1,4g

Patates ECO estofades amb bledes,
pastanaga i porro **22**

Pernilets de pollastre al forn amb enciam
i olives negres

Pa blanc/integral i Fruita fresca

672,6Kcal - Prot:36,2g - Lip:25,3g -
HC:70,1g AGS:5,5g - Azúcares:20,0g -
Sal:1,9g

Bròquil amb beixamel gratinat **23**

Bacallà al forn amb patata i ceba amb
rodes de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca

555,9Kcal - Prot:31,6g - Lip:17,7g -
HC:62,2g AGS:5,4g - Azúcares:23,2g -
Sal:2,0g

Arròs ECO amb salsa de tomàquet **26**

Llenties ECO amb mongeta verda

Pa blanc/integral i Fruita fresca

615,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:9,5g -
HC:100,6g AGS:1,6g - Azúcares:27,3g -
Sal:1,6g

Crema de pastanaga amb formatge ratllat **27**

Salmó al forn amb anet amb patates al
forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

643,2Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,8g -
HC:71,3g AGS:5,1g - Azúcares:25,2g -
Sal:2,4g

Verdura tricolor (mongeta tendra,
pastanaga i patata) **28**

Llacets ECO amb bolonyesa vegetal amb
soja texturitzada

Pa blanc/integral i Fruita fresca

669,3Kcal - Prot:38,8g - Lip:23,9g -
HC:68,5g AGS:4,8g - Azúcares:18,9g -
Sal:1,8g

Cigrons ECO amb sofregit de ceba i
tomàquet **29**

Truita francesa (ou ECO) amb enciam i
pastanaga

Pa blanc/integral i logurt natural de
proximitat

703,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:34,2g -
HC:68,3g AGS:9,3g - Azúcares:9,1g -
Sal:2,2g



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

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 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:

