

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

01

02

03

04

05

Macarrons ECO napolitana
Trita francesa (ou ECO) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
617,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:23,0g - HC:75,3g AGS:4,9g - Sucres:18,8g - Sal:2,5g

Trinxat de col i patata
Llenties ECO amb cous cous
Pa blanc/integral i Fruita fresca
550,0Kcal - Prot:23,4g - Lip:8,8g - HC:85,2g AGS:1,4g - Sucres:21,5g - Sal:1,3g

Crema de temporada (moniato i carbassa)
Conill rostit amb patata ECO al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
608,2Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,0g - HC:58,9g AGS:5,2g - Sucres:19,9g - Sal:1,7g

Paella de verdures (arròs ECO)
Salmó en salsa de cítrics amb tomàquet amanit
Pa blanc/integral i Fruita fresca
671,9Kcal - Prot:26,3g - Lip:21,0g - HC:90,2g AGS:2,7g - Sucres:22,9g - Sal:1,9g

08

09

10

11

12

Espaguetis ECO al pesto
Bacallà amb samfaina amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
661,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,3g - HC:77,1g AGS:5,1g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

Mongetes blanques ECO estofades amb bledes
Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:20,7g - HC:67,7g AGS:4,5g - Sucres:18,1g - Sal:1,9g

Crema de carbassó
Natura-Wrap (fajita de verdures i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
641,6Kcal - Prot:23,2g - Lip:15,7g - HC:97,2g AGS:5,7g - Sucres:24,3g - Sal:2,1g

Pèsols amb patata ECO
Contraçuixa de pollastre al forn amb rodes de tomàquet i olives negres
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
651,5Kcal - Prot:41,7g - Lip:26,3g - HC:53,5g AGS:7,2g - Sucres:16,4g - Sal:1,9g

Sopa d'au amb arròs ECO
Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil salat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
591,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:10,7g - HC:88,5g AGS:2,1g - Sucres:18,1g - Sal:1,8g

15

16

17

18

19

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

Coliflor i bròquil i bròquil amb beixamel gratinats
Conill guisat (tomàquet, pastanaga i ceba) amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
620,4Kcal - Prot:48,7g - Lip:23,0g - HC:48,5g AGS:7,3g - Sucres:24,0g - Sal:2,0g

Risotto de carbassa (arròs ECO)
Lluç al forn amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
589,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,6g - HC:79,3g AGS:4,1g - Sucres:16,5g - Sal:1,9g

Espirals ECO integrals gratinats (tomàquet i formatge ratllat)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
711,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:35,5g - HC:74,6g AGS:15,3g - Sucres:13,6g - Sal:2,1g

Crema de mongeta blanca ECO
Trita de formatge (ou ECO) amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i Fruita fresca
662,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:25,0g - HC:70,4g AGS:7,7g - Sucres:20,4g - Sal:1,8g

22

MENÚ SANT JORDI 23

24

25

26

Mongeta tendra amb patata ECO al vapor
Porc a la jardineria
Pa blanc/integral i Fruita fresca
567,2Kcal - Prot:36,6g - Lip:18,1g - HC:58,0g AGS:4,7g - Sucres:21,3g - Sal:1,5g

Sopa de verdures amb cigrons ECO
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i logurt natural amb toppings (fideus de xocolata/colors)
657,9Kcal - Prot:43,3g - Lip:25,3g - HC:59,5g AGS:7,2g - Sucres:23,8g - Sal:2,0g

Arròs ECO tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Mongetes blanques ECO amb espinacs
Pa blanc/integral i Fruita fresca
691,9Kcal - Prot:24,2g - Lip:11,1g - HC:113,2g AGS:1,9g - Sucres:18,6g - Sal:1,5g

Cous cous amb verdures (pebrot, carbassó i pastanaga)
Verat en salsa napolitana amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
646,7Kcal - Prot:27,8g - Lip:23,2g - HC:76,3g AGS:3,0g - Sucres:19,6g - Sal:1,7g

Crema de pèsols amb crostonets de pa
Trita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:23,5g - HC:66,3g AGS:4,9g - Sucres:24,2g - Sal:2,0g

29

30

Llenties ECO amb albergínia
Ous durs amb beixamel gratinats amb enciam i olives
Pa blanc/integral i Fruita fresca
712,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:28,5g - HC:73,1g AGS:8,0g - Sucres:20,6g - Sal:2,8g

Crema de verdures i hortalisses (bledes, mongeta tendra, carbassó, carbassa i pastanaga)
Arròs ECO a la milanesa veggio (verdures i soja texturitzada)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
624,8Kcal - Prot:22,2g - Lip:9,7g - HC:105,6g AGS:1,8g - Sucres:24,2g - Sal:1,5g

FRUITA DE TEMPORADA
Poma, plàtan, pera, taronja, mandarina

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



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:

