

DILLUNS

FRUITA DE TEMPORADA

Poma, pètan, pera, taronja, mandarina

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

DIMARTS



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

DIMECRES

FESTIU

DIJOUS

DIVENDRES

01

Macarrons ECO integrals amb tomàquet 02

Mongetes tendres saltejades amb patata i pernil 03

Estofat de pollastre amb pèsols

Lluç al forn amb all i julivert amb amanida de tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
609,0Kcal - Prot:30,2g - Lip:16,3g -
HC:79,6g AGS:3,6g - Azúcares:21,6g -
Sal:1,5g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
548,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:11,5g -
HC:73,5g AGS:1,8g - Azúcares:19,4g -
Sal:1,9g

Llenties ECO amb patates 06

Ensaladilla amb maionesa (mongeta tendra, patata, pastanaga i pèsols) 07

Amanida d'arròs ECO amb pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives 08

Vichyssoise amb crostons 09

Cigrons saltejats amb ceba i pastanaga 10

Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i olives

Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i cogombre

Salmó en salsa de taronja amb ceba brasejada

Espirals ECO a la bolonyesa vegetal (verdures i soja texturitzada)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet

Pa blanc/integral i Fruita fresca
623,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,0g -
HC:68,2g AGS:4,9g - Azúcares:17,9g -
Sal:2,5g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:21,9g -
HC:58,4g AGS:4,9g - Azúcares:23,8g -
Sal:1,8g

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
687,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:22,1g -
HC:90,8g AGS:2,9g - Azúcares:23,1g -
Sal:2,8g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
664,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,1g -
HC:99,1g AGS:3,6g - Azúcares:20,7g -
Sal:1,9g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
658,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g -
HC:73,1g AGS:11,3g - Azúcares:21,2g -
Sal:1,4g

Coliflor i bròquil amb patata ECO 13

Cous cous amb col, carbassó, pastanaga, ceba i porro 14

Crema Saint Germain (pèsols i porro) 15

Amanida de patata ECO amb enciam, maionesa i poma 16

Amanida de cigrons ECO amb tomàquet, cogombre i olives 17

Arròs ECO a la milanesa veggie (verdures i soja texturitzada)

Llenties ECO amb alberginia

Pernilets de pollastre al forn amb herbes provençals amb enciam i blat de moro

Lluç al forn amb samfaina

Truita francesa (ou ECO) amb enciam i pastanaga

Pa blanc/integral i Fruita fresca
687,4Kcal - Prot:31,8g - Lip:16,2g -
HC:96,9g AGS:5,3g - Azúcares:25,6g -
Sal:1,6g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
641,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:8,5g -
HC:108,6g AGS:1,4g - Azúcares:20,0g -
Sal:1,4g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
633,6Kcal - Prot:38,6g - Lip:23,5g -
HC:58,9g AGS:5,4g - Azúcares:23,8g -
Sal:1,9g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
570,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:19,4g -
HC:68,5g AGS:3,0g - Azúcares:22,6g -
Sal:1,9g

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
600,6Kcal - Prot:31,6g - Lip:27,7g -
HC:50,2g AGS:6,9g - Azúcares:9,2g -
Sal:3,0g

20

Arròs ECO amb carbassó i carbassa 21

Mongeta tendra amb patata ECO 22

Empedrat de mongetes blanques ECO (tomàquet, ceba i pebrot) 23

Vichyssoise amb poma 24

DIÀ DE
LLIURE
DISPOSICIÓ

Verat a la bilbaina amb tomàquet amanit

Llenties ECO amb quinoa

Contraçuixa de pollastre a la planxa amb enciam i olives

Macarrons ECO a la bolonyesa

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
633,2Kcal - Prot:24,4g - Lip:20,7g -
HC:84,9g AGS:2,7g - Azúcares:17,5g -
Sal:1,6g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
568,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,8g -
HC:89,0g AGS:1,4g - Azúcares:22,0g -
Sal:1,3g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
613,2Kcal - Prot:37,3g - Lip:23,9g -
HC:55,8g AGS:5,2g - Azúcares:17,7g -
Sal:3,1g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
605,5Kcal - Prot:18,3g - Lip:12,8g -
HC:97,1g AGS:3,0g - Azúcares:29,3g -
Sal:1,4g

Amanida de llenties ECO amb pebrot vermell, cogombre i pastanaga 27

Gaspatxo amb crostons 28

Arròs ECO integral amb salsa de tomàquet 29

Amanida de pasta ECO (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) 30

Crema de pastanaga amb formatge ratllat 31

Truita de patata i ceba (ou ECO) amb enciam i olives

Pernilets de pollastre al forn amb fines herbes amb patates ECO al forn

Mongetes blanques ECO saltejades amb ceba i pastanaga

Bacallà al forn amb patata i ceba

Cigrons ECO amb espinacs

Pa blanc/integral i Fruita fresca
538,0Kcal - Prot:16,9g - Lip:20,9g -
HC:62,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,0g -
Sal:2,0g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
647,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:23,8g -
HC:66,3g AGS:5,2g - Azúcares:23,4g -
Sal:1,9g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
606,9Kcal - Prot:18,1g - Lip:7,0g -
HC:107,8g AGS:1,1g - Azúcares:19,6g -
Sal:1,4g

Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
555,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:12,5g -
HC:78,8g AGS:3,5g - Azúcares:9,6g -
Sal:2,1g

Pa blanc/integral i Fruita fresca
612,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:13,9g -
HC:90,8g AGS:3,8g - Azúcares:27,0g -
Sal:1,8g

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:

