

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Pèsols saltejats amb patata ECO **03**
Pernilets de pollastre a les fines herbes amb enciam i blat de moro
Pa blanc/integral i Fruita fresca
658,1Kcal - Prot:40,9g - Lip:23,6g - HC:60,8g AGS:5,4g - Azúcares:24,9g - Sal:1,8g

Amanida de patata ECO (tomàquet, ceba i pebrot) **04**
Bacallà amb all i julivert amb carbassó al forn
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
589,1Kcal - Prot:28,5g - Lip:20,8g - HC:65,2g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

Llenties amb carbassa ECO **05**
Remenat d'ou (ou ECO) amb enciam i cogombre
Pa blanc/integral i Fruita fresca
602,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:9,4g - HC:104,6g AGS:1,7g - Azúcares:22,4g - Sal:1,3g

Crema de carbassó **06**
Arròs ECO a la milanesa veggie (soja texturitzada i verdures)
Pa blanc/integral i Fruita fresca
595,1Kcal - Prot:21,0g - Lip:9,6g - HC:101,0g AGS:1,7g - Azúcares:22,5g - Sal:1,3g

Amanida de pasta ECO (tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) **07**
Cigrons ECO saltejats amb verdures
Pa blanc/integral i Fruita fresca
614,8Kcal - Prot:21,2g - Lip:10,0g - HC:101,2g AGS:1,2g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g

Espaguetis ECO al pesto **10**
Truita francesa (ou ECO) amb enciam i olives
Pa blanc/integral i logurt natural de proximitat
714,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:36,6g - HC:63,9g AGS:9,7g - Azúcares:8,5g - Sal:2,9g

Trinxat de col i patata **11**
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 - Azúcares:21,5g - Sal:1,3g

Crema d'estiu (mongeta verda, carbassó i pastanaga) **12**
Pollastre rostit amb patata, tomàquet i ceba
Pa blanc/integral i Fruita fresca
565,3Kcal - Prot:34,7g - Lip:20,0g - HC:56,2g AGS:4,7g - Azúcares:21,3g - Sal:1,6g

Empedrat de mongetes seques (tomàquet, ceba i pebrot) **13**
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
604,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,8g - HC:64,6g AGS:11,5g - Azúcares:20,9g - Sal:2,2g

Paella de verdures (arròs ECO) **14**
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 - Azúcares:22,9g - Sal:1,9g

Verdura tricolor **17**
Llenties ECO amb quinoa
Pa blanc/integral i Fruita fresca
571,7Kcal - Prot:22,5g - Lip:8,8g - HC:91,0g AGS:1,4g - Azúcares:25,6g - Sal:1,4g

Pèsols amb patata ECO **18**
Ous amb beixamel gratinats amb enciam i pastanaga
Pa blanc/integral i Fruita fresca
649,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:25,9g - HC:64,6g AGS:7,8g - Azúcares:27,1g - Sal:2,3g

Vichyssoise amb crostons **19**
Lluç amb patata ECO al forn i amanida de tomàquet
Pa blanc/integral i Fruita fresca
556,7Kcal - Prot:26,8g - Lip:12,4g - HC:77,2g AGS:2,1g - Azúcares:26,5g - Sal:2,0g

Amanida d'arròs ECO, pastanaga, blat de moro, tomàquet i olives **20**
Cigrons ECO saltats amb ceba i pernil salat
Pa blanc/integral i Fruita fresca
658,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:11,8g - HC:107,8g AGS:1,9g - Azúcares:17,8g - Sal:2,1g

DINAR ESPECIAL FINAL DE CURS **21**
Macarrons integrals amb tomàquet i formatge
Contraeix de pollastre al forn amb enciam i olives negres
Pa blanc/integral i Gelat

FRUITA DE TEMPORADA **24**
Poma, plàtan, pera, taronja, síndria i meló
Se servirà fruita de temporada sempre que els nostres proveïdors ens puguin proveir d'aquesta.

25



26



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:

