

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**
**03**
**04**
**05**
**06**
**07**
**SETMANA  
SANTA**
**SETMANA  
SANTA**
**10**
**Macarrons amb salsa de bolets 11**
**Arròs tres delícies 12**
**Mongetes tendres a la portuguesa 13**
**Crema de pèsols, porro i pera 14**
**FESTIU**

Truita francesa

Maires en salsa

Croquetes de pollastre

Contracuixa de pollastre al forn

Enciam i pastanaga

Tomàquet amanit amb orenga

Enciam i blat de moro

Carbassó al forn

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 821,7Kcal - Prot:22,6g - Lip:31,6g - HC:103,9g  
AGS:7,9g - Sucre:25,4g - Sal:1,1g

 580,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:23,7g - HC:71,1g  
AGS:3,6g - Sucre:16,4g - Sal:1,3g

 696,5Kcal - Prot:19,8g - Lip:37,6g - HC:62,1g  
AGS:9,5g - Sucre:16,0g - Sal:1,9g

 729,3Kcal - Prot:37,7g - Lip:27,2g - HC:75,5g  
AGS:7,5g - Sucre:19,6g - Sal:1,8g

**17**
**Crema de mongeta blanca ECO 18**
**Espirals gratinats amb tomàquet i formatge 19**
**Bròquil amb patata al vapor 20**
**DIA DE SANT JORDI 21**

Arròs amb verdures

Daus de pollastre adobat

Lluç al forn

Truita de formatge

Sopa de lletres

Seitons arrebossats

Enciam i pastanaga

Enciam i blat de moro

Enciam i tomàquet

Pernilets de pollastre al forn amb patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Pa de pessic

 571,0Kcal - Prot:28,9g - Lip:16,0g - HC:76,4g  
AGS:3,1g - Sucre:17,8g - Sal:1,5g

 579,4Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,2g - HC:102,4g  
AGS:1,6g - Sucre:19,4g - Sal:1,4g

 598,4Kcal - Prot:40,3g - Lip:13,9g - HC:74,8g  
AGS:3,3g - Sucre:16,2g - Sal:1,3g

 614,5Kcal - Prot:27,2g - Lip:33,0g - HC:49,5g  
AGS:9,8g - Sucre:22,8g - Sal:3,9g

**24**
**Arròs caldós amb verdures 25**
**Coliflor gratinada amb beixamel 26**
**Macarrons amb tomàquet 27**
**Crema de carbassó amb ceba cruixent 28**

Truita de patata i ceba

Nuggets de pollastre

Mandonguilles a la jardinera

Lluç al forn

Contracuixa de pollastre al forn

Rodes de tomàquet i olives negres

Enciam i olives

-

Enciam i blat de moro

Patates xips

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i Fruita fresca

Pa blanc/integral i logurt natural

Pa blanc/integral i Fruita fresca

 620,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:13,5g - HC:86,9g  
AGS:2,5g - Sucre:16,4g - Sal:1,7g

 666,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:19,5g - HC:89,8g  
AGS:2,7g - Sucre:15,8g - Sal:2,5g

 587,9Kcal - Prot:22,9g - Lip:13,1g - HC:88,7g  
AGS:2,0g - Sucre:16,8g - Sal:1,7g

 589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,9g - HC:83,4g  
AGS:3,6g - Sucre:20,9g - Sal:1,8g

 603,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:32,1g - HC:49,9g  
AGS:1,0g - Sucre:18,5g - Sal:1,0g

# 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**



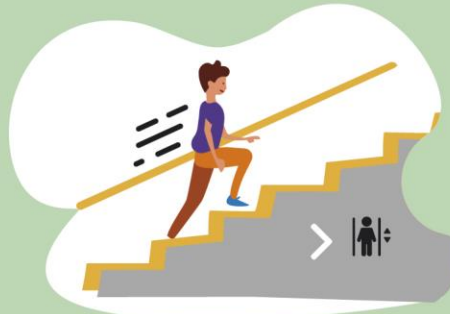
**RECORDA QUE LA HIDRATACIÓ ÉS IMPORTANT. TRIA SEMPRE AIGUA**



**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 SOPAR

### 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
🥕	🥚
llegums	ou
🍖	verdura
carn	ou
	🐟
	peix

### POSTRES

🍏	🥛
fruita	lacti

Entitats col·laboradores:

