

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
		1 SOPA DE PEIX TRUITA ESPANYOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	2 CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE A LA POMA (POMA I CEBA , POLLASTRE) FRUITA	3 MACARRONS A LA MATRICIANA FOGONERO (peix blanc), AL FORN VERDURES SALTEJADES LÀCTIC	KCAL	2022
					Hidrats (g)	270
					Lípids (g)	78
					Proteïnes (g)	75
6 LLENTIES A LA RIOJANA SALSITXES DE PORC AL FORN PATATA DAU FRUITA	7 FIDEUA OUS GRATINATS FRUITA	8 CREMA DE VERDURES RAGOUT DE VEDELLA AMB ARRÒS FRUITA	9 SOPA DE BROU PERNILETS DE POLLASTRE TOMÀQUET I CEBA I OGURT	10 ARRÒS 3 DELÍCIES BACALLÀ A LA ROMANA VERDURETA SALTEJADA FRUITA	KCAL	3415
					Hidrats (g)	460
					Lípids (g)	120
					Proteïnes (g)	125
13 ARRÒS A LA NAPOLITANA TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	14 CIGRONS AMB "PICADILLO" DE PERNIL DOLÇ FILET DE CASTANYOLA (PEIX) AL HORNO ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	15 CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB TOMÀQUET PATATA DAU FRUITA	16 SOPA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE PATATES XIPS FRUITA	17 ESPAGUETIS CARBONARA VARITAS DE LLUÇ VERDURITES SALTEJADES LÀCTIC	KCAL	3505
					Hidrats (g)	470
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	125
20 CREMA DE PORROS ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURETES PATATA DAU FRUITA	21 FIDEUS CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA	22 SOPA DE BROU PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA CEBA I XAMPINYONS FRUITA	23 PAELLA DE VERDURES FOGONERO (peix blanc), AL FORN ENCIAM I PASTANAGA I OGURT	24 LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	KCAL	3400
					Hidrats (g)	455
					Lípids (g)	120
					Proteïnes (g)	130
27 ARRÒS AMB TOMÀQUET MANDONGUILLES DE VEDELLA JARDINERA DE XAMPINYONS FRUITA	28 MONGETA VERDA TRUITA FRANCESA ENCIAM I OLIVES FRUITA	29 MACARRONS GRATINATS LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA LÀCTIC	30 PURÉ DE VERDURES CINTA DE LLOM AL FORN PATATES XIPS FRUITA	31 CIGRONS AMB "PICADILLO" DE PERNIL DOLÇ FILET DE CASTANYOLA (PEIX) A LA ANDALUSA TOMÀQUET FRUITA	KCAL	3500
					Hidrats (g)	480
					Lípids (g)	120
					Proteïnes (g)	125

MOU-TE!

L'exercici físic durant la infància afavoreix positivament el **desenvolupament físic, psíquic i social**, a més de la **motricitat, l'equilibri i la mobilitat**.

Els nens d'entre **5 i 17 anys** haurien de practicar un mínim **d'una hora diària d'activitat física**, si pot ser aeròbica, com ara anar en bicicleta, jugar a futbol o a bàsquet, patinar, córrer...



En la mesura del possible, hem de procurar que els nens vagin a **l'escola caminant**.

Incorpora activitats de força per enfortir els músculs i els ossos, per exemple, fer flexions o abdominals, estirar la corda...

Integra l'activitat física en el seu dia a dia: procura que surti de passeig, col·labori a les tasques de casa, pugui i baixi escales...

Motiva, dóna suport i comparteix amb el teu fill la pràctica d'esport perquè creixi actiu i sa.

Intenta que **redueixi les hores dedicades a activitats passives** com veure la TV o navegar per internet.

Ara ja pots descarregar-te cada mes els menús escolars dels teus fills:

1. Registra't a l'ÀREA PARES de la nostra pàgina, www.elgustodecrecer.es
2. Entra-hi amb les dades de registre utilitzades (correu electrònic i contrassenya).



www.elgustodecrecer.es