



		DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES		VALOR NUTRICIONAL:		
												KCAL		
												Hidrats (g)		
												Lípids (g)		
												Proteïnes (g)		
3	FESTA	4	ARRÒS 3 DELÍCIES BOTIFARRA DE PORC AL FORN ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	5	SOPA PASTA TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	6	JORNADA ALEMANYA CREMA DE CARABASSA FRANKFURT AMB PURÉ DE PATATA DOLÇ	7	LLENTIES ESTOFADES BACALLÀ A LA ROMANA ENCIAM I PASTANAGA LÀCTIC				KCAL	2840
												Hidrats (g)	376	
												Lípids (g)	100	
												Proteïnes (g)	100	
10	ARRÒS MILANESA CROQUETES DE POLLASTRE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	11	MONGETA VERDA LLOM ROSTIT CEBA I XAMPINYONS FRUITA	12	ESPAGUETIS BOLONYESA PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA PATATA DAU FRUITA	13	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	14	MONGETES BLANQUES ESTOFADES LLUÇ AL FORN PATATA "PANADERA" FRUITA				KCAL	3565
												Hidrats (g)	435	
												Lípids (g)	125	
												Proteïnes (g)	130	
17	SOPA D'AU ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURETES FRUITA	18	PATATES MARINERA TRUITA DE TONYINA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA pa amb embotit	19	PAELLA DE VERDURES FILET DE CASTANYOLA (PEIX) AL HORNO TOMÀQUET AL FORN FRUITA	20	LLENTIES ESTOFADES CARN MAGRE DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET PATATES FRUITA	21	CREMA DE CARBASSÓ CANELONS DE CARN LÀCTIC				KCAL	3227
												Hidrats (g)	420	
												Lípids (g)	125	
												Proteïnes (g)	135	
24	MONGETA VERDA AL VAPOR HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA PATATES XIPS FRUITA	25	ARRÒS AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	26	SOPA DE PEIX TRUITA ESPANYOLA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	27	CIGRONS ESTOFATS FOGONERO (peix blanc), AL FORN VERDURES SALTEJADES FRUITA	28	MACARRONS A LA MATRICIANA POLLASTRE A LA POMA (POMA I CEBA) LÀCTIC				KCAL	3370
												Hidrats (g)	450	
												Lípids (g)	130	
												Proteïnes (g)	125	

PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT MENJAR PEIX?

El peix fresc o congelat aporta nutrients essencials per al desenvolupament del nen:

1. Aigua
2. Proteïnes d'alt valor biològic
3. Vitamina D
4. Ferro
5. Calci
6. Omega-3

ES RECOMANA CONSUMIR PEIX QUATRE COPS A LA SETMANA

(dos dies peix blau i dos dies peix blanc).

Peixos blancs:

Lluç, gall, llenguado, bacallà, rap, panga, peix carboner, perca, tilàpia, truita, maire, orada, llobarro, rèmol, mero...

Peixos blaus

(preferentment petits i mitjans):
Seitons, sardines, anxoves o verats, salmó, sorell, besuc, castanyola...

Sabies que... ?

Diversos estudis han demostrat les propietats cardiosaludables del peix ric en **omega-3** i el seu possible efecte sobre el desenvolupament neurològic, la inflamació, la immunitat, l'al·lèrgia, el càncer i fins i tot amb el dèficit d'atenció i la hiperactivitat.

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).

