MAIG

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: aramark

ESCOLA: JOSEP ORRIOLS I ROCA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
			1 FESTIU	2 FESTA	KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
5 ARRÒS MILANESA CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	6 CASSOLA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	7 MACARRONS ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET FILET DE LLENGUADO AMB PÈSOLS FRUITA	8 JORNADA AMERICANA PATATES A L'AMERICANA BABY BACK RIBS AMB GUARNIMENT GELAT	9 MONGETES BLANQUES ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	KCAL	3147,3
					Hidrats (g)	429,23
					Lípids (g)	102,23
					Proteïnes (g)	123,25
12 MONGETA VERDA AMB PATATES LLONZA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	13 SOPA DE BROU D'AU AMB ESTELS FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	14 AMANIDA CAMPERA (amb patata, enciam, tomàquet, tónyina, olives i ou dur) POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA	15 ARRÒS A LA NAPOLITANA SALSITXES DE PORC AL FORN AMB SALTEJAT DE VERDURETES FRUITA	16 LLENTIES ESTOFADES BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	KCAL	3195,13
					Hidrats (g)	438,88
					Lípids (g)	106,51
					Proteïnes (g)	120,29
19 ESTOFAT DE VERDURES CASTANYOLA ARREBOSSADA (Peix blau) AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	20 FIDEUA ESTOFAT DE VEDELLA AMB VERDURETES GELAT	21 SOPA DE PEIX AMB PASTA PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA I TOMÀQUET FRUITA	22 AMANIDA PRIMAVERA (cigrons, enciam, tomàquet,ou dur, pernil dolç)" TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	23 PAELLA MIXTA FILET DE LLUÇ MARINERA IOGURT	KCAL	3151,2
					Hidrats (g)	413,2
					Lípids (g)	105,89
					Proteïnes (g)	125,13
26 ARRÒS NAPOLITANA TILAPIA AL FORN AMB PATATA PANADERA FRUITA	27 "AMANIDA ALEMANYA (patata, salsitxa, tomàquet dau,enciam i talls de pernil dolç)" LLOM DE PORC AMB SALSA SALTEJAT DE VERDURETES FRUITA	28 COLIFLOR I PATATES POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	29 LLENTIES AMB ÀRROS MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB JARDINERA FRUITA	30 LLAÇOS AMB SALSA DE FORMATGE NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO LÀCTIC	KCAL	3153,6
					Hidrats (g)	430,12
					Lípids (g)	101,89
					Proteïnes (g)	123,45

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 contrasenya).

Programa el gust de créixer

www.elgustodecrecer.es

RECOMANACIONS DEL COMITÈ MÈDIC D'ARAMARK

Sabies que ...?

- La **Vitamina C** de la fruita i els cítrics ajuda al manteniment del sistema immunològic.
- Els **cereals** ofereixen combustible per al funcionament correcte dels músculs i del cervell.
- Les **proteïnes** i el **calci** dels **làctics** són nutrients imprescindibles per al creixement i la **salut dels ossos**.