



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:
<b>1</b> LLENTIES A LA RIOJANA SALSITXES DE PORC AL FORN ARRÒS I XAMPINYONS FRUITA	<b>2</b> ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	<b>3</b> CREMA FREDA DE PASTANAGA FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES FRUITA	<b>4</b> TALLARINES 3 DELICIES TRUITA DE PATATES ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	<b>5</b> MONGETA VERDA I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET I CEBA IOGURT	KCAL 3415 Hidrats (g) 460 Lípids (g) 120 Proteïnes (g) 125
<b>8</b> ARRÒS MILANESA FILET DE CASTANYOLA (PEIX BLAU) A LA ROMANA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	<b>9</b> PÈSOLS AMB PATATES MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB TOMÀQUET PATATA DAU FRUITA	<b>10</b> CREMA FREDA DE CARBASSÓ CANELONS GRATINATS ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	<b>11</b> AMANIDA RUSA FILET DE POLLASTRE ENCIAM I OLIVES FRUITA	<b>12</b> ESPAGUETIS CARBONARA VARETES DE LLUÇ VERDURETES SALTEJADES IOGURT	KCAL 3505 Hidrats (g) 470 Lípids (g) 125 Proteïnes (g) 125
<b>15</b> CREMA FREDA DE PORROS FOGONERO (peix blanc), ROMANA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	<b>16</b> AMANIDA ALEMANYA (PATATA, FRANKFURT, ENCIAM...) TRUITA DE CARBASSÓ I PATATES ENCIAM I OLIVES FRUITA	<b>17</b> PAELLA DE VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	<b>18</b> LLENTIES AMB ARRÒS HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA CEBA I XAMPINYONS CÒCTEL DE FRUITES	<b>19</b> LLAÇOS AMB SALS DE TOMÀQUET NUGGETS DE POLLASTRE PATATES FREGIDES GELAT I REFRESC	KCAL 3400 Hidrats (g) 455 Lípids (g) 120 Proteïnes (g) 130
<b>22</b> VACANCES	<b>23</b> VACANCES	<b>24</b> VACANCES	<b>25</b> VACANCES	<b>26</b> VACANCES	KCAL Hidrats (g) Lípids (g) Proteïnes (g)
<b>29</b> VACANCES	<b>30</b> VACANCES				KCAL Hidrats (g) Lípids (g) Proteïnes (g)



## LÀCTICS, CADA DIA!

La llet i els seus derivats constitueixen la font més abundant de calci de fàcil utilització per part del nostre organisme per a la formació correcta dels ossos i les dents.

Per això, en els nens, la recomanació és de **500 ml de llet semidesnatada al dia**, aproximadament. Encara que sol ser la recomanació més repetida, és important tenir en compte la dieta diària total, i **no ha de substituir la fruita** com a postres durant el dia.

Això no significa que hagi de prendre només llet, sinó que hi ha diverses opcions, com ara:

- 200 ml de llet = una ració de làctics
- 250 mg de iogurt = una ració de làctics
- 40-50 g de formatge semimadur = una ració de làctics
- 110 g de formatge fresc = una ració de làctics

Al matí és més senzill que el petit es prengui el got de llet, però al llarg del dia pot ser més fàcil optar també per altres varietats de làctics.

**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](http://www.elgustodecrecer.es)
2. Entra-hi amb les dades de registre utilitzades (correu electrònic i contrassenya).

