

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
					KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
14 ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA PRIMAVERA (enciam, tomàquet i blat de moro) FRUITA AMB ALMIVAR	15 TRICOLOR DE VERDURA REHOGADA (mongeta verda, pastanaga, patata i all) LLOM ROSTIT CEBA I XAMPINYONS FRUITA	16 ESPAGUETIS A LA BOLONYESA FILETE DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	17 CREMA DE VERDURES TRUITA FRANCESA DE PERNIL DOLÇ CUIT AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	18 MONGETES BLANQUES I VERDURES ESTOFADES POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA PATATA "PANADERA" IOGURT	KCAL	3571
					Hidrats (g)	450
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	124
21 BROU D'AU AMB CABELL D'ANGEL TRUITA FRANCESA AMB TONYINA AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	22 PATATES AMERICANES (baco, formatge i ceba) ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES GELAT	23 ARRÒS MILANESA FILET DE CASTANYOLA AMB TOMÀQUET AMANIDA PRIMAVERA (enciam, tomàquet i blat de moro) FRUITA	24 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, carbassó, pebrot) COSTELLA DE PORC A LA PLANXA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	25 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS DE CARN IOGURT	KCAL	3376
					Hidrats (g)	410
					Lípids (g)	137
					Proteïnes (g)	158
28 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) SANT MARINO (peix farcit) AMANIDA PRIMAVERA (enciam, tomàquet i blat de moro) FRUITA	29 MONGETA VERDA I PATATA OFEGADA (amb oli i all) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	30 SOPA MARINERA DE PEIX (amb pasta meravel·la) TRUITA DE PATATES AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA			KCAL	2065
					Hidrats (g)	274
					Lípids (g)	81
					Proteïnes (g)	65
					KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	

La piràmide de l'alimentació saludable

Els experts en nutrició ens recomanen un consum adequat de tots els grups d'aliments per a una alimentació equilibrada en totes les etapes de la vida.



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