

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
	1 FIDEUÀ DE CARN (amb pollastre) FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	2 LLENTIES A LA RIOJANA (pebrots, ceba , pastanaga i xoriç) BLANQUETA DE POLLASTRE ROSTIT AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	3 ARRÒS TRES DELÍCIES (ou , pèsols i pernil york) GUISAT DE VEDELLA (tomàquet, pastanaga i patata dau) AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) LÀCTIC	4 CREMA DE PASTANAGA (pastanaga , carbassa, ceba i patata) MANDONGUILLES AMB SALSINA VERDA (ceba , patata , pèsols) AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	KCAL	2627,2
					Hidrats (g)	346,4
					Lípids (g)	96,00
					Proteïnes (g)	94,4
7 FESTA	8 FESTIU	9 "MARMITAKO" DE TONYINA TRUITA DE FORMATGE AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	10 ESPAGUETI CARBONARA FILET DE LLUÇ PLANXA AMANIDA DE TOMAQUÈT FRUITA	11 MENESTRA DE VERDURES (mongeta, pastanaga, xampinyon, patata i coliflor) LLOM ROSTIT AMB EL SEU SUC PATATES ROSES LÀCTIC	KCAL	2089,8
					Hidrats (g)	271,8
					Lípids (g)	58,2
					Proteïnes (g)	80,4
14 FIDEUS A LA CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	15 CCREMA DE VERDURES (pastanaga, mongeta verda, carbassó, ceba i patata) MAGRA AMB TOMÀQUET FRUITA	16 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (pastanaga, carbassó, pebrot) POLLASTRE ROSTIT A LA LLLIMONA PATATA DAU FRUITA	17 PAELLA DE VERDURES I CARN (pebrot, pèsol, mongeta verda, pastanaga, pollastre) PEIX A A L'ANDALUSA AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	18 SOPA D'AU, (amb pasta fina) TRUITA DE CARBASSÓ (patata, ceba, carbassó) AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) IOGURT	KCAL	3534,00
					Hidrats (g)	261,00
					Lípids (g)	183,00
					Proteïnes (g)	182,00
21 ARRÒS A la NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) CROQUETES D'AU AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	22 ESCUDELLA DE NADAL PERNILETS DE POLLASTRE AMB PRUNES I PATATA DAU AMB EL SEU SUC TORRONS REFRESC	23 VACANCES DE NADAL	24 VACANCES DE NADAL	25 VACANCES DE NADAL	KCAL	1413,6
					Hidrats (g)	104,4
					Lípids (g)	73,2
					Proteïnes (g)	72,8
28 VACANCES DE NADAL	29 VACANCES DE NADAL	30 VACANCES DE NADAL	31 VACANCES DE NADAL	31 VACANCES DE NADAL	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).

