

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
2 FESTA	3 ARRÒS CALDOS AMB COSTELLA BUTIFARRA AL FORN/PLANXA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	4 CREMA DE PASTANAGA (pastanaga , carbassa, ceba i patata) PERNILETS DE POLLASTRE AL CHILINDRÓN FRUITA	5 JORNADA MARROQUI TABOULE PINTXO "MORUNO PASTIS D'AMETLLES	6 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (pastanaga , carbassó , pebrot) TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET LÁCTIC	KCAL	3670
9 ARRÒS AMB TOMÀQUET FREGIT SANT JACOBO AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	10 TRICOLOR DE VERDURA (mongeta verda , pastanaga , patata) LLOM ROSTIT AMB SALSА CEBA I XAMPINYONS IOGURT	11 ESPAGUETI AMB SALSА BOLONYESA (tomàquet, ceba i carn picada) FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	12 CREMA DE VERDURES (pastanaga , mongeta verda , carbassó, ceba i patata) BLANQUETA DE POLLASTRE ROSTIT PATATA PANADERA FRUITA	13 MONGETA BLANCA ESTOFADA AMB VERDURES (pastanaga , carbassó , pebrot) TRUITA DE PERNIL YORK AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	KCAL	3571
16 PATATES AMERICANES TRUITA FRANCESA DE TONYINA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	17 CONSOMÉ D'AU (amb fideu fi) ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURETES IOGURT	18 ARRÒS MILANESA (carn picada , mongeta verda , pastanaga , pèsol , pebrot) FILET DE CASTANYOLA AMB TOMÀQUET AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	19 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga , carbassó , pebrot) LLONZA DE PORC A LA PLANXA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	20 CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata) CANELONS DE CARN FRUITA	KCAL	3376
23 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) CROQUETES DE PERNIL AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	24 MONGETA TENDRA I PATATA (amb oli i all suau) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) IOGURT	25 SOPA MARINERA DE PEIX (amb pasta meravella) TRUITA DE PATATES AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	26 MACARRONS AMB SALSА AMATRICIANA (tomàquet, ceba i bacó) BACALLÀ A L'ANDALUSA SAMFAINA DE VERDURES (albergínia , carbassó , pebrots i tomàquet) FRUITA	27 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (pastanaga , carbassó , pebrot) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN POMA I CEBA FRUITA	KCAL	3443
30 CONSOMÉ D'ESCUDELLA (amb estrelletes) OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL TOMÀQUET I ENCIAM FRUITA					KCAL	657
					Hidrats (g)	460
					Lípids (g)	144
					Proteïnes (g)	123
					KCAL	3571
					Hidrats (g)	450
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	124
					KCAL	3376
					Hidrats (g)	410
					Lípids (g)	137
					Proteïnes (g)	158
					KCAL	3443
					Hidrats (g)	457
					Lípids (g)	135
					Proteïnes (g)	108
					KCAL	657
					Hidrats (g)	87
					Lípids (g)	24
					Proteïnes (g)	23

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).

