



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
				1 CREMA DE CARBASSÓ FREDA, (carbassó, ceba i patata) CANELONS DE CARN IOGURT	KCAL	675
					Hidrats (g)	82
					Lípids (g)	27
					Proteïnes (g)	32
4 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) SAN MARINO, (filet de lluç farcit) AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	5 MONGETA TENDRA I PATATA OFEGADA (amb oli i all) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) IOGURT	6 SOPA MARINERA DE PEIX (amb pasta meravella) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN SAMFAINA DE VERDURES (albergínia , carbassó , pebrots i tomàquet) FRUITA	7 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (pastanaga , carbassó , pebrot) TRUITA DE FORMATGE AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	8 MACARRONS AMB SALSA AMATRICIANA (tomàquet, ceba i bacó) BACALLÀ A L'ANDALUSA AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	KCAL	689
					Hidrats (g)	91
					Lípids (g)	27
					Proteïnes (g)	22
11 SOPA DE BROU AMB PASTA ESTOFAT DE VEDELLA PATATA "PANADERA" FRUITA	12 FIDEUÀ DE CARN (amb pollastre) TRUITA DE PATATES AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	13 LLENTIES AMB VERDURES CALAMARS A LA ROMANA AMANIDA AMB TOMÀQUET FRUITA	14 ARRÒS TRES DELÍCIES MANDONGUILLES AMB SALSA VERDA VERDURES SALTEJADES LÀCTIC	15 CREMA DE PASTANAGA (pastanaga , carbassa, ceba i patata) LLUÇ AL FORN AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	KCAL	657
					Hidrats (g)	87
					Lípids (g)	24
					Proteïnes (g)	24
18 PATATES ESTOFADES AMB VERDURA LLOM AL FORN AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	19 CONSOMÉ D'AU (amb fideu fi) POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) IOGURT	20 PASTA CARBONARA "FILET D'ABADEJO" AL FORN AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	21 MINSTRA DE VERDURES GALL D'INDI ESTOFAT AMB VERDURETES I PATATES FREGIDES FRUITA	22 ARRÒS AMB TOMÀQUET FREGIT TRUITA DE FORMATGE AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	KCAL	697
					Hidrats (g)	91
					Lípids (g)	19
					Proteïnes (g)	27
25 FIDEUS A LA CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	26 CREMA DE VERDURES CARN MAGRA DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET AMB VERDURETES FRUITA	27 PAELLA DE VERDURES ABADEJO A LA ROMANA (PEIX BLANC) AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	28 VERDURA AMB MONGETA BLANCA POLLASTRE A LA LLIMONA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) IOGURT	29 FESTA	KCAL	707
					Hidrats (g)	52
					Lípids (g)	37
					Proteïnes (g)	36

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).

