MAIG

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: aramark

ESCOLA: JOSEP ORRIOLS I ROCA, MOIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
2 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) MANDONGUILLES AMB SALSA JARDINERA DE XAMPINYONS FRUITA	3 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, carbassó, pebrot) ESCALOPA DE PORC A LA PARMESANA AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	4 TALLARINES AMB SALSITXES TRUITA FRANCESA AMANIDA PRIMAVERA (enciam, tomàquet i blat de moro) FRUITA	5 JORNADA ANGLESA CREMA DE XAMPINYONS FISH ADN CHIPS GELAT DE MADUIXA	6 MONGETA VERDA I PATATA POLLASTRE AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	KCAL	651
					Hidrats (g)	65
					Lípids (g)	34
					Proteïnes (g)	32
9 ARRÒS AMB COSTELLA ABADEJO, PEIX BLANC, AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	10 TRICOLOR DE VERDURES (JUDIA V, PASTANAGA I PATATA) BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	11 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE AL CHILINDRÓN AMANIDA PRIMAVERA (enciam, tomàquet i blat de moro) FRUITA	12 CREMA FREDA VICHYSSOISE (DE PORRO I PATATA...) CANELONS DE CARN AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	13 MACARRONS AMB SALSA CARBONARA TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	KCAL	734
					Hidrats (g)	92
					Lípids (g)	29
					Proteïnes (g)	25
16 FESTA	17 FESTA	18 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) SAN JACOBO AMANIDA PRIMAVERA (enciam, tomàquet i blat de moro) GELAT	19 CREMA DE VERDURES TRUITA FRANCESA DE PERNIL DOLÇ CUIT AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	20 ESPAGUETIS A LA BOLONYESA DE TONYINA FILETE DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	KCAL	714
					Hidrats (g)	90
					Lípids (g)	25
					Proteïnes (g)	25
23 PATATES A LA AMERICANA TRUITA FRANCESA DE TONYINA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	24 AMANIDA D'ARRÒS CROQUETES DE PERNIL AMB GUARNIMENT FRUITA	25 ESPINACS AMB PATATA VAPOR FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	26 LLENTIES AMB VERDURES LLOM AMB SALSA DE FORMATGE AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	27 CREMA DE CARBASSÓ (carbassó, ceba i patata) CANELONS DE CARN AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) IOGURT	KCAL	675
					Hidrats (g)	82
					Lípids (g)	27
					Proteïnes (g)	32
30 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) SAN MARINO, (filet de lluç farcit) AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	31 MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) IOGURT				KCAL	689
					Hidrats (g)	91
					Lípids (g)	27
					Proteïnes (g)	22

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).

Programa el gust de créixer

www.elgustodecrecer.es

aramark