

ESCOLA: **PIA CALDES**

RECOMANACIONS DEL
**COMITÈ MÈDIC
D'ARAMARK**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:
	1 ARRÒS NAPOLITANA PEIX LLIMONA AMB PATATA PANADERA FRUITA	2 PATATES I ESPINACS SALTEJADES MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA I GUARNIMENT FRUITA	3 CREMA DE VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	4 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ. AMB ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	KCAL 2522,88 Hidrats (g) 344,096 Lípids (g) 81,512 Proteïnes (g) 98,76
7 ARRÒS TRES DELÍCIES FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET AMB SALTEJAT DE VERDURES FRUITA	8 LLENTÍES ESTOFADES SAN JACOBO AMB ENCIAM I TOMÀQUET IOGURTH	9 CREMA DE CARBASSÓ I PA TORRAT PERNILETS DE POLLASTRE AMB EL SEU SUC I PATATA DAU FRUITA	10 SOPA DE PASTA CANYA DE LLOM AL FORN AMB GUARNIMENT FRUITA	11 PATATES ESTOFADES CALAMAR A LA ROMANA AMB ENCIAM LÀCTIC	KCAL 3180,42 Hidrats (g) 435,76 Lípids (g) 106,46 Proteïnes (g) 123,44
14 FESTA	15 FESTA	16 FESTA	17 FESTA	18 FESTIU	KCAL Hidrats (g) Lípids (g) Proteïnes (g)
21 FESTIU	22 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET CROQUETES DE PERNIL AMB XIPS FRUITA AMB ALMIVAR	23 SOPA DE PASTA CANELONS GRATINATS FRUITA	24 CREMA DE PASTANAGA I FORMATGE RALLAT CARN MAGRE AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS FRUITA	25 ESPAGUETI A LA CARBONARA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	KCAL 2520,08 Hidrats (g) 354,512 Lípids (g) 84,008 Proteïnes (g) 93,64
28 AMANIDA ALEMANYA (patata, salsitxa, tomàquet dau, enciàm i daus de pernil dolç) BOTIFARRA AMB GUARNIMENT FRUITA	29 CIGRONS SALTEJATS AMB BACO ESCALOPA DE LLOM AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	30 VERDURA TRICOLOR POLLASTRE AI FORN AMB TOMÀQUET I CEBA AL FORN LÀCTIC			KCAL 1888,92 Hidrats (g) 259,722 Lípids (g) 62,30 Proteïnes (g) 70,83

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.



Màxim 2 racions/setmana



2-3 racions/dia
Peix: 2-4 racions/setmana
Carn: 2-3 racions/setmana
Ous: 1-3 racions/setmana



3-6 cullerades/dia



2-4 racions/dia



5 racions/dia



4-6 racions/dia

Guanya aquesta Tablet!



Dóna'ns la teva opinió
Entra a www.elgustodecrecer.es i participa-hi.
La teva opinió té premi!