

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
				1 CREMA DE CARBASSÓ CANELONS GRATINATS FRUITA	KCAL	675
					Hidrats (g)	82
					Lípids (g)	27
					Proteïnes (g)	32
4 ARRÒS NEGRE LLOM AMB SANFAINA FRUITA	5 MONGETA VERDA I PATATES HAMBURGUESA A LA GRAELLA AMB GUARNIMENT FRUITA	6 SOPA DE PASTA SANT JACOBO AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	7 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (pastanaga , carbassó , pebrot) PERNILETS DE POLLASTRE AL CHILINDRÓN ENCIAM I TOMÀQUET LÀCTIC	8 MACARRONS A LA MATRICIANA BACALLÀ A LA ANDALUSA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	KCAL	689
					Hidrats (g)	91
					Lípids (g)	27
					Proteïnes (g)	22
11 CONSOME DE BROU AMB PASTA FILET DE CASTANYOLA AMB SALSA VERDA I PATATA PANADERA FRUITA	12 LLENTIES ESTOFADES BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) LÀCTIC	13 FIDEUA DE CARN CALAMARS A LA ROMANA AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	14 ARRÒS 3 DELÍCIES TRUITA DE PATATES AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	15 CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA POLLASTRE ARREBOSSAT VERDURES FRUITA	KCAL	657
					Hidrats (g)	87
					Lípids (g)	24
					Proteïnes (g)	24
18 MINESTRA DE VERDURES LLOM AL FORN AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	19 SOPA DE BROU AMB PASTA FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	20 ESPAGUETI CARBONARA BACALLÀ AL FORN AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	21 CREMA DE PASTANAGA ESTOFAT DE GALL DINDI VERDURETES LÀCTIC	22 ARRÒS NAPOLITANA LLUÇ A LA ANDALUSA 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 SALSITXES AMB AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	26 CREMA DE VERDURES CARN MAGRA AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS PISTO DE VERDURES FRUITA AMB ALMIVAR	27 MONGETES BLANQUES ESTOFADES POLLASTRE A LA LLIMONA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	28 PAELLA DE VERDURES I CARN "ABADEJO A LA ROMANA" AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) LÀCTIC	29 TALLARINES BOLONYESA TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	KCAL	707
					Hidrats (g)	52
					Lípids (g)	37
					Proteïnes (g)	36

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).



www.elgustodecrecer.es

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.

