

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
1 LLENTIES A LA RIOJANA CROQUETES DE POLLASTRE PATATES XIPS FRUITA	2 CREMA DE VERDURES RAGOUT DE VEDELLA AMB ARRÒS FRUITA	3 SOPA DE BROU SALSITXES AMB AMANIDA FRUITA	4 FIDEUA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA	5 ARRÒS 3 DELÍCIES BACALLÀ A LA ROMANA VERDURETA SALTEJADA LÀCTIC	KCAL	3505
8 FESTIU	9 ARRÒS A LA NAPOLITANA FILET DE CASTANYOLA (PEIX BLAU) AL FORN ENCIAM I PASTANAGA PRESSEC AMB ALMIVAR	10 CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB TOMÀQUET I JARDINERA DE VERDURES FRUITA	11 SOPA DE VERDURES LLOM EMPANAT AMB PATATA DAU LACTIC	12 ESPAGUETIS CARBONARA VARETES DE LLUÇ VERDURETES SALTEJADES FRUITA	KCAL	2720
15 CREMA DE PORROS ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURETES PATATA DAU FRUITA	16 FIDEUS CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES FRUITA	17 SOPA DE BROU PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA CEBA I XAMPINYONS LÀCTIC	18 PAELLA DE VERDURES LLENGUADO ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	19 LLENTIES AMB ARRÒS BOTIFARRA AMB AMANIDA FRUITA	KCAL	3500
22 MACARRONS GRATINATS CINTA DE LLOM AL FORN AMBSALTEJAT DE VERDURES FRUITA	23 ESCUDELLA DE NADAL PERNILETS DE POLLASTRE AMB PRUNES I PATATA DAU AMB EL SEU SUC TORRONS REFRESC	24 VACANCES DE NADAL	25 VACANCES DE NADAL	26 VACANCES DE NADAL	KCAL	1420
29 VACANCES DE NADAL	30 VACANCES DE NADAL	31 VACANCES DE NADAL			KCAL	
					Hidrats (g)	470
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	125
					KCAL	2720
					Hidrats (g)	364
					Lípids (g)	96
					Proteïnes (g)	104
					KCAL	3500
					Hidrats (g)	480
					Lípids (g)	120
					Proteïnes (g)	125
					KCAL	1420
					Hidrats (g)	188
					Lípids (g)	50
					Proteïnes (g)	50
					KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	

ELS LLEGUMS, FONT DE PROTEÏNES VEGETALS I FIBRA

ELS llegums són essencials per a la nostra dieta i per això n'hem d'incrementar el consum. Ens aporten una gran varietat de nutrients: principalment, una elevada proporció d'hidrats de carboni de digestió lenta, com també proteïnes i fibra dietètica. A més, són baixos en sodi... **i són boníssims!**

ELS LLEGUMS A LA TEVA DIETA

En una alimentació variada i equilibrada, s'han de prendre llegums **dos o tres cops per setmana.**



T'ACONSELLEM:

Acompaña les lleties amb cereals (arròs o pasta) o patata, per complementar la qualitat nutricional de les proteïnes.

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