

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
1 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	2 MONGETA TENDRA I PATATA OFEGADA (amb oli i all) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) IYGURT	3 SOPA MARINERA DE PEIX (amb pasta meravella) LLOM ROSTIT AMB SAMFAINA DE VERDURES (albergínia , carbassó , pebrots i tomàquet) FRUITA	4 MACARRONS AMB SALS AMATRICIANA (tomàquet, ceba i bacó) BACALLÀ A L'ANDALUSA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	5 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (pastanaga , carbassó , pebrot) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN POMA I CEBRA FRUITA	KCAL	3443
8 FESTA	9 FIDEUÀ DE CARN (amb pollastre) BOTIFARRA DE PORC A LA BRASA AMB SEQUES FRUITA	10 LLENTIES AMB VERDURES CALAMARS A LA ROMANA AMANIDA AMB TOMÀQUET FRUITA	11 ARRÒS TRES DELÍCIES (ou , pèsols i pernil york) POLLASTRE EMPANAT AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) LÀCTIC	12 CREMA DE PASTANAGA (pastanaga , carbassa, ceba i patata) LLUÇ A LA ROMANA AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	KCAL	2627
15 MARMITAKO DE TONYINA (SUAU) LLOM AL FORN AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) FRUITA	16 CONDOMÉ D'AU (amb fideu fi) POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) IYGURT	17 PASTA CARBONARA TRUITA DE PATATA I CARBASSÓ AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	18 MINESTRA DE VERDURES GALL D'INDI ESTOFAT PATATES FREGIDES FRUITA	19 ARRÒS AMB TOMÀQUET FREGIT LLUÇ ANDALUSA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	KCAL	3483
22 FIDEUS A LA CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB XAMPINYONS FRUITA	23 CREMA DE VERDURES CARN MAGRA DE PORC AMB SALS DE TOMÀQUET AMB VERDURETES FRUITA	24 VERDURA AMB MONGETA BLANCA POLLASTRE A LA LLIMONA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	25 PAELLA DE VERDURES SALSITXES DE PORC AMB SALS DE TOMÀQUET AMANIDA HORTOLANA (enciam , tomàquet i pastanaga) IYGURT	26 SOPA DE PASTA FINA ABADEJO A LA ROMANA (PEIX BLANC) PATATES ROSES FRUITA	KCAL	3534,00
29 ARRÒS A LA NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA					KCAL	650
					Hidrats (g)	457
					Lípids (g)	135
					Proteïnes (g)	108
					KCAL	2627
					Hidrats (g)	346
					Lípids (g)	96
					Proteïnes (g)	94
					KCAL	3483
					Hidrats (g)	453
					Lípids (g)	97
					Proteïnes (g)	134
					KCAL	3534,00
					Hidrats (g)	261,00
					Lípids (g)	183,00
					Proteïnes (g)	182,00
					KCAL	650
					Hidrats (g)	65
					Lípids (g)	34
					Proteïnes (g)	32

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.

