



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VALOR NUTRICIONAL:

5

6

7

1

2

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

ESPAQUETIS
BOLONYESA
CROQUETES DE
POLLASTRE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

MONGETA VERDA I
PATATA VAPOR
LLOM ROSTIT
CEBA I XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS MILANESA
BOTIFARRA
I PATATES XIPS
LÀCTIC

ESPIRALS A LA
NAPOLITANA
NUGUETS DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA ALMIVAR

LLENTIES
ESTOFADES
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

SOPA D'AU
CARN MAGRE DE PORC
AMB SALSA DE
TOMÀQUET
I XAMPINYONS
FRUITA

PATATES
MARINERA
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
LÀCTIC

PAELLA DE
VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
AMB VERDURETES
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE CASTANYOLA
ANDALUSA (PEIX BLAU)
I PATATES ROSES
FRUITA

CREMA DE
CARBASSÓ
CANELONS DE CARN
FRUITA

MONGETA VERDA
AMB PATATES
HAMBURGUESA DE
VEDELLA A LA PLANXA
AMB AMANIDA
FRUITA

FIDEUS A LA
CASSOLA
LLUÇ AMB
TOMÀQUET AL FORN
FRUITA

CIGRONS
ESTOFATS
POLLASTRE A LA POMA
(POMA I CEBA)
FRUITA

SOPA DE PEIX
ESCALOPA DE LLOM
ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

MACARRONS A LA
MATRICIANA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I BLAT DE MORO
LÀCTIC

KCAL	
Hidrats (g)	
Lípids (g)	
Proteïnes (g)	

KCAL	1420
Hidrats (g)	188
Lípids (g)	50
Proteïnes (g)	50

KCAL	3565
Hidrats (g)	435
Lípids (g)	125
Proteïnes (g)	130

KCAL	3227
Hidrats (g)	420
Lípids (g)	125
Proteïnes (g)	135

KCAL	3370
Hidrats (g)	450
Lípids (g)	130
Proteïnes (g)	125

NO T'OBLLIDIS DEL BERENAR

Els nens han de berenar cada dia, sobretot, si fan activitats extraescolars esportives que requereixen una aportació energètica més gran.

De la mateixa manera que durant la resta dels àpats, **és preferible que els nens no tinguin distraccions i no mirin la televisió mentre berenen.**

LA FÓRMULA DEL BERENAR IDEAL ÉS LA MATEIXA QUE LA DE L'ESMORZAR:

làctic + fruita + cereals
(preferiblement, cereals integrals o pa).



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