

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:
2 ARRÒS TRES DELÍCIES FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA	3 LLENTÍES ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	4 SOPA DE PASTA PERNILETS DE POLLASTRE AMB EL SEU SUC AMB PATATA DAU I PASTANAGA FRUITA	5 CREMA DE CARBASSÓ CANYA DE LLOM AL FORN AMB MINESTRA DE VERDURES FRUITA	6 AMANIDA DE PASTA (tomàquet daus, blat de moro, tonyina i ou dur, olives...) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA FRUITA	KCAL 3180,42 Hidrats (g) 435,76 Lípids (g) 106,46 Proteïnes (g) 123,44
9 FESTIU LOCAL	10 ARRÒS A LA NAPOLITANA "ABADEJO" (PEIX BLANC) ARREBOSSAT, AMB AMANIDA FRUITA	11 PATATES SALTEJADES AMB BLEDES BOTIFARRA AMB PATATES XIPS GELAT	12 VICHYSOISE CANALONS GRATINATS FRUITA	13 MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET ESTOFAT DE PORC AMB XAMPINYONS AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	KCAL 2518,56 Hidrats (g) 346,30 Lípids (g) 83,07 Proteïnes (g) 94,44
16 MONGETA VERDA AMB PATATES LLOM ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	17 EMPEDRAT DE PATATES AMB MONJETA SECA, TOMAQUETS, OLIVES I OU DUR FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES LÀCTIC	18 ESPIRALS A LA BOLONYESA POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA FRUITA	19 PAELLA SALSITXES DE PORC AL FORN AMB SALTEJAT DE VERDURETES FRUITA	20 PIZZA DE LA CASA CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO GELAT I REFRESC	KCAL 3148,20 Hidrats (g) 432,87 Lípids (g) 103,84 Proteïnes (g) 118,05
23	24	25	26	27	KCAL Hidrats (g) Lípids (g) Proteïnes (g)
30					KCAL Hidrats (g) Lípids (g) Proteïnes (g)



Programa

el gust de
créixer

www.elgustodecrecer.es

LÀCTICS, CADA DIA!

La llet i els seus derivats constitueixen la font més abundant de calci de fàcil utilització per part del nostre organisme per a la formació correcta dels ossos i les dents.

Per això, en els nens, la recomanació és de **500 ml de llet semidesnatada al dia**, aproximadament. Encara que sol ser la recomanació més repetida, és important tenir en compte la dieta diària total, **i no ha de substituir la fruita** com a postres durant el dia.

Això no significa que hagi de prendre només llet, sinó que hi ha diverses opcions, com ara:

• 200 ml de llet = una ració de làctics

• 250 mg de iogurt = una ració de làctics

• 40-50 g de formatge semimadur = una ració de làctics

• 110 g de formatge fresc = una ració de làctics

Al matí és més senzill que el petit es prengui el got de llet, però al llarg del dia pot ser més fàcil optar també per altres varietats de làctics.

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 contrasenya).