

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:
1 LLENTIES A LA RIOJANA BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	2 FIDEUA TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	3 AMANIDA DE MONGETA VERDA (TOMÀQUET, ENCIAM, PERNIL DOLÇ I OU DUR) RAGOUT DE VEDELLA AMB ARRÒS FRUITA	4 ARRÒS 3 DELÍCIES PERNILETS DE POLLASTRE VERDURETA SALTEJADA GELAT	5 AMANIDA DE PASTA AMB TONYINA, OLIVES. FILET DE LLUÇ A LA ROMANA ENCIAM I OLIVES FRUITA	KCAL 3415 Hidrats (g) 460 Lípids (g) 120 Proteïnes (g) 125
8 MONGETA VERDA I PATATA POLLASTRE EMPANAT AMB AMANIDA FRUTA	9 ESPAGUETIS CARBONARA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB TOMÀQUET PATATA DAU IOGURT	10 AMANIDA RUSA LLOM AL FORN AMB VERDURETES FRUITA	11 ARRÒS MILANESA FILET DE "ABADEJO" (PEIX BLANC), ANDALUSA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	12 EMPEDRAT CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES GELAT	KCAL 3505 Hidrats (g) 470 Lípids (g) 125 Proteïnes (g) 125
15 MACARRONS AL FORN FOGONERO (peix blanc), ROMANA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	16 AMANIDA ALEMANYA (PATATA, FRANKFURT, ENCIAM...) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I XAMPINYONS FRUITA	17 PAELLA DE VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	18 LLENTIES AMB ARRÒS TRUITA DE PERNIL DOLÇ ENCIAM I OLIVES FRUITA	19 LASSANYA CALAMARS ROMANA AMB ENCIAM FANTA I GELAT	KCAL 3400 Hidrats (g) 455 Lípids (g) 120 Proteïnes (g) 130
22 VACANCES	23 VACANCES	24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	KCAL Hidrats (g) Lípids (g) Proteïnes (g)
29 VACANCES	30 VACANCES				KCAL Hidrats (g) Lípids (g) Proteïnes (g)

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 contrassenya).

