

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
		1 MONGETA VERDA AMB PATATES HAMBURGUESA A LA GRAELLA PATATES ROSES FRUITA	2 CREMA VICHYSOISE PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) LÀCTIC	3 MACARRONS A LA MATRICIANA LLUÇ A LA ANDALUSA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	KCAL	689
					Hidrats (g)	91
					Lípids (g)	27
					Proteïnes (g)	22
6 ARRÒS TRES DELÍCIES FILET D'ABADEJO AMB SALSA VERDA I PATATA PANADERA FRUITA	7 EMPEDRAT BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) LÀCTIC	8 AMANIDA RUSA POLLASTRE EMPANAT AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	9 MACARRONS GRATINATS TRUITA DE PATATES AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	10 CREMA DE CARABASSA I PASTANAGA LLOM AL FORN AMB XAMPINYONS FRUITA	KCAL	657
					Hidrats (g)	87
					Lípids (g)	24
					Proteïnes (g)	24
13 AMANIDA ALEMANYA(PATATA, FRANKFURT, ENCIAM...) POLLASTRE A LA LLIMONA AMB XAMPINYONS FRUITA	14 LLENTIES AMB ARRÒS SALSITXES AMB PATATES XIPS AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	15 PAELLA DE VERDURES CROQUETES DE PERNIL AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	16 PIZZA MANDONGUILLES AMB JARDINERA LÀCTIC	17 ESPAGUETI CARBONARA LLUÇ A LA ANDALUSA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	KCAL	697
					Hidrats (g)	91
					Lípids (g)	19
					Proteïnes (g)	27
20 FIDEUA LLOÇA DE PORC AMB VERDURETES I PATATA DAU CÒCTEL DE FRUITES	21 LASSANYA CALAMARS A LA ROMANA AMB AMANIDA FANTA GELAT	22	23	24	KCAL	707
					Hidrats (g)	52
					Lípids (g)	37
					Proteïnes (g)	36
27	28	29	30		KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	

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.

