



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

VALOR NUTRICIONAL:

4 ARRÒS CALDÓS AMB SALSITXES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	5 ESPINACS I PATATES SALTEJADES AMB PERNIL MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA GELAT	6 LLENTIES ESTOFADES POLLASTRE FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	7 CREMA FREDA VICHYSOISE (DE PORRO I PATATA...) CANELONS GRATINATS ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	8 MACARRONS GRATINATS AMB FORMATGE FILET DE CASTANYOLA (PEIX BLAU) A LA ANDALUSA ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	KCAL 3550
				Hidrats (g)	470
				Lípids (g)	125
				Proteïnes (g)	125
11 MONGETA VERDA I PATATA LLOM ROSTIT ARRÒS I XAMPINYONS FRUITA	12 PASTA TRICOLOR AMB BOLONYESA LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES IOGURT	13 AMANIDA PRIMAVERA (CIGRONS, ENCIMA, OU DUR, PERNIL DOLÇ, TOMÀQUET DAU...) PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	14 CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURETES I PATATA DAU FRUITA	15 ARRÒS TRES DELICIES CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	KCAL 3565
				Hidrats (g)	435
				Lípids (g)	125
				Proteïnes (g)	130
18 LLENTIES ESTOFADES HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET IOGURTH	19 AMANIDA DE PATATA (ENCIAM, TOMÀQUET, OU DUR, TONYINA, OLIVES...) CARN MAGRA AMB ARRÒS I XAMPINYONS FRUITA	20 CREMA DE CARBASSÓ BOTIFARRA AMB SEQUES FRUITA	21 ESPAGUETIS GRATINATS LLUÇ A LA ANDALUSA ENCIAM I PASTANAGA IOGURT	22 PAELLA DE VERDURES TRUITA AMB TALL DE FORMATGE ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	KCAL 3227
				Hidrats (g)	420
				Lípids (g)	125
				Proteïnes (g)	135
25 FESTA	26 ESPIRALS A LA MATRICIANA SALSITXES DE PORC AL FORN AMB XIPS ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT	27 CREMA FREDA DE LLENTIES ESTOFAT DE VEDELLA AMB ARRÒS FRUITA	28 MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	29 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB VERDURETES ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	KCAL 2696
				Hidrats (g)	368
				Lípids (g)	96
				Proteïnes (g)	100

ESMORZARS SALUDABLES

La fórmula correcta de l'esmorzar ideal és una combinació de fruita, cereals (preferentment integrals) i làctics.

La fruita

- La fruita natural és rica en vitamines i fibres dietètiques.

Els cereals

- Pa o cereals en flocs sense sucres afegits.
- En la mesura del possible, evita els cereals amb addició de mel, xocolata, etc.

Els làctics

- Els làctics aporten sobretot proteïnes i calci. Algunes opcions poden ser llet, iogurt o formatge fresc.

Sabies que ...?

- La **vitamina C** de la fruita i els cítrics ajuda al manteniment del sistema immunològic.

- Els **cereals** ofereixen combustible per al funcionament correcte dels músculs i del cervell.

- Les **proteïnes** i el **calci dels làctics** són nutrients imprescindibles per al creixement sa dels ossos.

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