

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
2 ARRÒS CALDÓS AMB SALSITXES TRUITA DE PATATES ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	3 SOPA PASTA MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA LÀCTIC	4 LLENTIES ESTOFADES POLLASTRE FORN AMB SANFAINA FRUITA	5 CREMA DE PASTANAGA I CARABASSA CANELONS GRATINATS FRUITA	6 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
9 MONGETA VERDA I PATATA LLOM ROSTIT ARRÒS I XAMPINYONS FRUITA	10 ESPAGUETIS BOLONYESA LLUÇ AL FORN PATATA "PANADERA" IOGURTH	11 MONGETES PINTES ESTOFADES PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE VERDURES ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURETES FRUITA	13 ARRÒS TRES DELICIES CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM I TOMÀQUET I OLIVES FRUITA	KCAL	3565
					Hidrats (g)	435
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	130
16 PATATES MARINERA/CALAMARS HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA AMB CEBA CARAMELITZADA IOGURTH	17 SOPA D'AU CARN MAGRA AMB XAMPINYONS FRUITA	18 LLENTIES ESTOFADES BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB SEQUES FRUITA	19 CREMA DE CARBASSÓ PIZZA DE PERNIL I FORMATGE CREMA CATALANA	20 PAELLA DE VERDURES TRUITA AMB TALL DE FORMATGE TOMÀQUET AL FORN FRUITA	KCAL	3227
					Hidrats (g)	420
					Lípids (g)	125
					Proteïnes (g)	130
23 MONGETA VERDA SALTEJADA AMB PERNIL SALSITXES DE PORC AL FORN AMB SANFAINA FRUITA	24 ESPIRALS A LA MATRICIANA CALAMARS ROMANA AMB AMANIDA IOGURT	25 SOPA DE PEIX ESTOFAT DE VEDELLA AMB ARRÒS FRUITA	26 CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE AL "CHILINDRÓN" AMB XIPS FRUITA	27 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMB VERDURETES LÀCTIC	KCAL	3370
					Hidrats (g)	450
					Lípids (g)	130
					Proteïnes (g)	125
30 VACANCES SETMANA SANTA	31 VACANCES SETMANA SANTA	VACANCES SETMANA SANTA	VACANCES SETMANA SANTA		KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	

Els caps de setmana i els dies en què el nen no menja a l'escola, **és recomanable que mengi en família** i sense distraccions a taula.

No deixis que miri la televisió mentre menja. Així centrarà la seva atenció en els aliments que comparteix amb la família i donarà la importància adequada al moment de l'àpat.

Acompanya els àpats amb **aigua**.

El menjar dels teus fills ha d'incloure les **racions adequades dels aliments previstos a la piràmide nutricional**.

Feu esport en família. És important que vosaltres, els pares, doneu exemple als vostres fills practicant activitats físiques amb ells.

A l'escola, els menús estan supervisats pel Departament de Nutrició d'ARAMARK. S'elaboren amb **criteris d'equilibri nutricional, salut i varietat**. El nen ha de fer cinc àpats al dia. La família ha de conèixer el que ha ingerit a l'escola per complementar la dieta diària i cobrir les recomanacions de nutrients.

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