

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
		1 SOPA DE PEIX ESCALOPA DE LLOM ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	2 CIGRONS ESTOFATS POLLASTRE A LA POMA (POMA I CEBA , POLLASTRE) IOGURT	3 MACARRONS A LA MATRICIANA FOGONERO (peix blanc), AL FORN VERDURES SALTEJADES FRUITA	KCAL	2022
					Hidrats (g)	270
					Lípids (g)	78
					Proteïnes (g)	75
6 LLENTIES A LA RIOJANA SALSITXES DE PORC AL FORN PATATES XIPS FRUITA	7 SOPA DE BROU PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA FRUITA	8 CREMA DE VERDURES RAGOUT DE VEDELLA AMB ARRÒS IOGURT	9 FIDEUA TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA FRUITA	10 ARRÒS 3 DELÍCIES BACALLÀ A LA ROMANA VERDURETA SALTEJADA FRUITA	KCAL	3415
					Hidrats (g)	460
					Lípids (g)	120
					Proteïnes (g)	125
13 FESTIU	14 ARRÒS A LA NAPOLITANA COQUETES POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	15 CREMA DE CARBASSÓ MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB TOMÀQUET PATATA DAU FRUITA	16 SOPA DE VERDURES FILET DE POLLASTRE PATATES XIPS LÀCTIC	17 ESPAGUETIS CARBONARA PORCIONS DE LLUÇ I VERDURETES SALTEJADES FRUITA	KCAL	2804
					Hidrats (g)	376
					Lípids (g)	100
					Proteïnes (g)	95
20 CREMA DE PORROS ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURETES PATATA DAU FRUITA	21 FIDEUS CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I OLIVES IOGURT	22 SOPA DE BROU PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA CEBA I XAMPINYONS FRUITA	23 PAELLA DE VERDURES LLENGUADO ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	24 LLENTIES AMB ARRÒS BOTIFARRA DE PORC ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	KCAL	3400
					Hidrats (g)	455
					Lípids (g)	120
					Proteïnes (g)	130
27 MACARRONS GRATINATS TRUITA DE CARBASSÓ ENCIAM I OLIVES FRUITA	28 MONGETA VERDA MANDONGUILLES DE VEDELLA JARDINERA DE XAMPINYONS IOGURT	29 PATATES ESTOFADES LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	30 PURÉ DE VERDURES CINTA DE LLOM AL FORN PATATES XIPS FRUITA	31 CIGRONS AMB "PICADILLO" DE PERNIL DOLÇ FILET DE CASTANYOLA (PEIX BLAU) A LA ANDALUSA TOMÀQUET FRUITA	KCAL	3500
					Hidrats (g)	480
					Lípids (g)	120
					Proteïnes (g)	125

MOU-TE!

L'exercici físic durant la infància afavoreix positivament el **desenvolupament físic, psíquic i social**, a més de la **motricitat, l'equilibri i la mobilitat**.

Els nens d'entre **5 i 17 anys** haurien de practicar un mínim **d'una hora diària d'activitat física**, si pot ser aeròbica, com ara anar en bicicleta, jugar a futbol o a bàsquet, patinar, córrer...



En la mesura del possible, hem de procurar que els nens vagin a **l'escola caminant**.

Incorpora activitats de força per enfortir els músculs i els ossos, per exemple, fer flexions o abdominals, estirar la corda...

Integra l'activitat física en el seu dia a dia: procura que surti de passeig, col·labori a les tasques de casa, pugui i baixi escales...

Motiva, dóna suport i comparteix amb el teu fill la pràctica d'esport perquè creixi actiu i sa.

Intenta que **redueixi les hores dedicades a activitats passives** com veure la TV o navegar per internet.

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