

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
			1 MACARRONS AMB SALSA AMATRICIANA (tomàquet, ceba i baco) BACALLÀ A LA ANDALUSA PISTO DE VERDURES (albergínia, carbassó, pebrots i tomàquet) LÀCTIC	2 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (pastanaga, carbassó, pebrot) PERNIL DE POLLASTRE AL FORN POMA I CEBA FRUITA	KCAL	1377,20
					Hidrats (g)	182,80
					Lípids (g)	54,00
					Proteïnes (g)	43,20
5 SOPA DE BROU (amb estels) SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET AL FORN AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	6 FIDEUA DE CARN (amb pollastre) FILETE DE CASTANYOLA AMB EN SALSA VERDA PATATA PANADERA GELAT	7 LLENTIES A LA RIOJANA, (pebrot, ceba, pastanaga i xoriço) GUISAT DE VEDELLA (tomàquet, pastanaga i patata donat) AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	8 CREMA DE PASTANAGA (pastanaga, carbassa, ceba i patata) POLLASTRE ROSTIT AL ROMANÍ AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) IOGURT	9 ARRÒS TRES DELÍCIES (ou, pèsol i pemil cuït) MANDONGUILLES EN SALSA VERDA (ceba, patata, pèsols) FRUITA	KCAL	3284,00
					Hidrats (g)	433,00
					Lípids (g)	120,00
					Proteïnes (g)	118,00
12 <b>FESTIU</b>	13 <b>FESTIU</b>	14 ESPAGUETI CARBONARA FILET DE LLUÇ PLANXA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	15 TRICOLOR DE VERDURES (patata, pastanaga i mongeta verda) LLOM ROSTIT AMB EL SEU SUC PATATES ROSES FRUITA	16 ARRÒS DE POLLASTRE AMB CURRI (SUAU) VARETES DE LLUÇ AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) IOGURT	KCAL	2089,80
					Hidrats (g)	271,80
					Lípids (g)	58,20
					Proteïnes (g)	80,40
19 FIDEUS A LA CASSOLA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	20 CREMA DE VERDURES (pastanaga, mongeta verda, carbassó, ceba i patata) MAGRA AMB TOMÀQUET FRUITA	21 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (pastanaga, carbassó, pebrot) POLLASTRE ROSTIT A LA LLLIMONA PATATA DAU FRUITA	22 PAELLA DE VERDURES I CARN (pebrot, pèsol, mongeta verda, pastanaga, pollastre) PEIX A A L'ANDALUSA AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) FRUITA	23 SOPA D'AU, (amb pasta fina) TRUITA DE CARBASSÓ (patata, ceba, carbassó) AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) IOGURT	KCAL	3534,00
					Hidrats (g)	261,00
					Lípids (g)	183,00
					Proteïnes (g)	182,00
26 ARRÒS A la NAPOLITANA (tomàquet, ceba i pastanaga) CROQUETES DE POLLASTRE AMANIDA DE FRUITS (enciam, oliva negra i pipes) FRUITA	27 MONGETA VERDA I PATATA OFEGADA (amb oli i all) LLOM ROSTIT EN SALSA VERDURA SALTEJADA (carbassó, pèsol, pastanaga) FRUITA	28 ESPIRALS AMB SALSA AMATRICIANA (tomàquet, ceba i baco) FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA PRIMAVERA (enciam tomàquet i blat de moro) FRUITA	29 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, carbassó, pebrot) TRUITA FRANCESA AMANIDA HORTOLANA (enciam, tomàquet i pastanaga) LÀCTIC	30 CREMA DE CARBASSÓ FREDA, (carbassó, ceba i patata) MANDONGUILLES AMB JARDINERA DE XAMPINYONS FRUITA	KCAL	3254,00
					Hidrats (g)	324,00
					Lípids (g)	171,00
					Proteïnes (g)	160,00

### 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.



**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](http://www.elgustodecrecer.es)
2. Entra-hi amb les dades de registre utilitzades (correu electrònic i contrassenya).

