

**EL SOPAR?
SEMPRE
EQUILIBRAT
I VARIAT**

Els nens haurien d'ingerir

2-3 racions de fruita

i

**2 de verdures o
hortalisses al dia.**

**ÉS RECOMANABLE
MENJAR UNA PEÇA DE
FRUITA PER POSTRES
AL SOPAR.**

El consum de peix hauria
de ser de **3-4 vegades** a la
setmana.



DIJOUS

DIVENDRES

VALOR NUTRICIONAL:

30

31

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

3

FIDEUÀ

(Producte ecològic)

CROQUETES DE PERNIL
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

4

MONGETA VERDA AMB
PATATA BULLIDA

RAGOUT DE VEDELLA
AMB XAMPINYOS, PESSOLS
I PASTANAGA

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

5

PAELLA DE VERDURES/CARM
(Producte ecològic)

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT (Postra de proximitat)
PA BLANC I AIGUA

6

CIGRONS ESTOFATS
(Producte ecològic)

OUS GRATINATS AMB
BEIXAMEL I FORMATGE

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

7

SOPA DE PEIX AMB PASTA
(Producte ecològic)

POLLASTRE AL XILINDRÒ
AMB CEBA Y TOMAQUET

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

KCAL	0,00
Hidrats (g)	0,00
Lípids (g)	0,00
Proteïnes (g)	0,00

KCAL	3150,00
Hidrats (g)	425,25
Lípids (g)	105,01
Proteïnes (g)	126,02

10

ARROS A LA NAPOLITANA
(Producte ecològic)

FILET PALOMETA A LA PLANXA
AMB PATATA PANADERA

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

11

MACARRONS AMB TOMÀQUET
(Producte ecològic)

TRUITA DE TONYINA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

12

SOPA DE BROU AMB PASTA
(Producte ecològic)

MANDONGUILLES DE VEDELLA
AMB SALSA I XAMPINYONS

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

13

PATATES ESTOFADES

LLOM AMB SALSA
I SANFAINA

IOGURT (Postra de proximitat)
PA BLANC I AIGUA

14

CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

NUGGETS DE POLLASTRE
AMB AMANIDA I TOMÀQUET

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

KCAL	3139,00
Hidrats (g)	415,91
Lípids (g)	108,12
Proteïnes (g)	125,66

17

ESPAGUETTIS A LA NAPOLITANA
(Producte ecològic)

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET I CEBA

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

18

SOPA DE FIDEOS
(Producte ecològic)

LLOM DE PORC A LA PLANXA
AMB PATATES BRAVAS

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

19

ARROS TRES DELICIAS
(Producte ecològic)

BACALLA AMB TOMÀQUET
I VERDURETES AL FORN

IOGURT (Postra de proximitat)
PA BLANC I AIGUA

20

CREMA DE CARABASSÒ
AMB CROSTONS

POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMB PATATES FREGIDES

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

21

LLENTIES AMB ARRÒS
(Producte ecològic)

FILET D'ABADEJO PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

KCAL	3152,00
Hidrats (g)	433,40
Lípids (g)	105,06
Proteïnes (g)	118,20

24

CREMA DE PASTANAGA

MANDONGUILLES DE VEDELLA
A LA JARDINERA

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

25

PAELLA MIXTA
(Producte ecològic)

HAMBURGUESA DE TONYINA
AMB SALSA DE TOMÀQUET

IOGURT (Postra de proximitat)
PA BLANC I AIGUA

26

MONGETA VERDA SALTEJADA

CANALONS DE CARN
AMB BEIXAMEL GRATINATS

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

27

SOPA DE BROU AMB PASTA
(Producte ecològic)

MAGRO DE PORC ESTOFAT
AMB PATATES DAU

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

28

TALLARINES A LA CARBONARA
(Producte ecològic)

TRUITA DE CARABASSO
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA ECOLÒGICA
PA BLANC I AIGUA

KCAL	3148,00
Hidrats (g)	424,98
Lípids (g)	104,93
Proteïnes (g)	125,92

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 contrasenya).

Programa

el gust de
créixer

www.elgustodecrecer.es