



		DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
		1	2	3	KCAL	0,00
		FESTIU	FESTIU	FESTIU	Hidrats (g)	0,00
					Lípids (g)	0,00
					Proteïnes (g)	0,00
DILLUNS	DIMARTS					
6	7	8	9	10	KCAL	1888,80
FESTIU	FESTIU	TALLARINES A LA CARBONARA (Producte ecològic)	SOPA DE BROU AMB PASTA (Producte ecològic)	PAELLA MIXTA (Producte ecològic)	Hidrats (g)	254,98
		HAMBURGUESA DE TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET	MAGRO DE PORC ESTOFAT AMB PATATES DAU	TRUITA DE CARABASSO AMB ENCIAM I TOMÀQUET	Lípids (g)	62,96
		IOGURT(Postrà de proximitat) PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	Proteïnes (g)	75,55
13	14	15	16	17	KCAL	3136,00
PATATES A LA MARINERA	CIGRONS ESTOFATS (Producte ecològic)	ESPAGUETTIS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA (Producte ecològic)	MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA	SOPA D'AU AMB PASTA (Producte ecològic)	Hidrats (g)	415,52
BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA	AMB VERDURES POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	TRUITA DE FORMATGE AMB MINESTRA SALTEJADA	ESCALOPA DE LLOM AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA PANADERA	Lípids (g)	108,01
FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	IOGURT(Postrà de proximitat) PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	Proteïnes (g)	125,44
20	21	22	23	24	KCAL	3132,00
ARROS A LA MILANESA (Producte ecològic)	SOPA BROU AMB FIDEUETS (Producte ecològic)	CREMA DE VERDURES AMB FORMATGE	JJ.GG	MONGETA BLANCA AMB XORIÇO (Producte ecològic)	Hidrats (g)	430,65
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLOM AMB SALSA I PATATES DAU	MACARRONS A LA MATRICIANA	TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA	Lípids (g)	104,40
FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	IOGURT(Postrà de proximitat) PA BLANC I AIGUA	SALTIMBOCA A LA ROMANA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	Proteïnes (g)	117,45
27	28	29	30	31	KCAL	3142,00
MONGETA VERDA SALTEJADA AMB BACO	ESPAGUETTIS A LA CARBONARA (Producte ecològic)	CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS	ARRÒS AMB TOMÀQUET (Producte ecològic)	LLENTIES ESTOFADES (Producte ecològic)	Hidrats (g)	416,31
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	FILET D'ABADEJO A LA MARINERA	POLLASTRE A L'ATS AMB PATATES FREGIDES	TRUITA DE CARABASSO AMB ENCIAM I OLIVES	BUNYOLS DE BACALLA AMB AMANIDA I BLAT DE MORO	Lípids (g)	108,22
FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	IOGURT(Postrà de proximitat) PA BLANC I AIGUA	FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	Proteïnes (g)	125,68

NO T'OBLIDIS DEL BERENAR

Els nens han de berenar cada dia, sobretot, si fan activitats extraescolars esportives que requereixen una aportació energètica més gran.

De la mateixa manera que durant la resta dels àpats, és preferible que els nens no tinguin distraccions i no mirin la televisió mentre berenen.

**LA FÓRMULA DEL
BERENAR IDEAL ÉS LA
MATEIXA QUE LA DE
L'ESMORZAR:**

làctic + fruita + cereals
(preferiblement, cereals
integrals o pa).



No saps què pots fer avui per sopar per als teus fills?

Aviat coneixeràs una eina molt pràctica per planificar
els sopars de manera saludable.



www.elgustodecrecer.es