

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
3 FESTIU	4 PATATES A LA MARINERA BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	5 ESPAGUETTIS A LA BOLONYESA (Producte ecològic) TRUITA DE FORMATGE AMB MINESTRA SALTEJADA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	6 JJ.GG XINESA ARROS TRES DELÍCIAS CARN DE PORC AGRIDOLÇ FLAN PA BLANC I AIGUA	7 SOPA D'AU AMB PASTA (Producte ecològic) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA PANADERA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	KCAL	2508,80
10 ARRÒS A LA MILANESA (Producte ecològic) HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	11 SOPA BROU AMB FIDEUETS (Producte ecològic) PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	12 CREMA DE VERDURES AMB FORMATGE LLOM AMB SALSÀ I PATATES DAU IOGURT(Postrà de proximitat) PA BLANC I AIGUA	13 MACARRONS GRATINATS (Producte ecològic) FILET DE LLUÇ ORLI AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	14 MONGETA BLANCA AMB XORIÇO (Producte ecològic) TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	KCAL	3132,00
17 MONGETA VERDA SALTEJADA AMB BACO LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	18 ESPAGUETTIS A LA CARBONARA (Producte ecològic) FILET DE PALOMETA A LA MARINERA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	19 CREMA DE CARABASSA AMB CROSTONS POLLASTRE A L'ATS AMB PATATES FREGIDES FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	20 ARRÒS AMB TOMÀQUET (Producte ecològic) TRUITA DE CARABASSO AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT(Postrà de proximitat) PA BLANC I AIGUA	21 LLENTIES ESTOFADES (Producte ecològic) BUNYOLS DE BACALLA AMB AMANIDA I BLAT DE MORO FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	KCAL	3142,00
24 FIDEUÀ (Producte ecològic) CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	25 MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA RAGOUT DE VEDELLA AMB XAMPINYOS, PESSOLS I PASTANAGA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	26 PAELLA DE VERDURES/CARM (Producte ecològic) FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT(Postrà de proximitat) PA BLANC I AIGUA	27 CIGRONS ESTOFATS (Producte ecològic) OUS GRATINATS AMB BEIXAMEL I FORMATGE FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	28 SOPA DE PEIX AMB PASTA (Producte ecològic) POLLASTRE AL XILINDRÒ AMB CEBA Y TOMAQUET FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA	KCAL	3150,00
31 ARRÒS A LA NAPOLITANA (Producte ecològic) FILET PALOMETA A LA PLANXA AMB PATATA PANADERA FRUITA ECOLÒGICA PA BLANC I AIGUA					KCAL	627,80
					Hidrats (g)	83,18
					Lípids (g)	21,62
					Proteïnes (g)	25,13

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.

Guanya aquesta Tablet!



Dóna'ns la teva opinió
 Entra a www.elgustodecrecer.es i participa-hi.
 La teva opinió té premi!

