

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 MONGETA VERDA AMB PATATES RAGOUT DE VEDELLA AMB XIPS FRUITA AIGUA I PA BLANC 719,8 KCAL 39,2 P 26,2 L 81,8 HC	2 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA AIGUA I PA BLANC 743 KCAL 27,1 P 27,8 L 96,1 HC	3 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS LLOM ADOBAT AL FORN AMB PEBROTS FRUITA AIGUA I PA BLANC 723,7 KCAL 28 P 27,7 L 90,6 HC	4 MONGETA BLANCA GUISADA FILET DE PALOMETA AMB SALSA MARINERA FRUITA AIGUA I PA BLANC 735,8 KCAL 31,8 P 28,2 L 88,7 HC	5 SOPA DE BROU AMB PASTA CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA DAU NATILLES AIGUA I PA BLANC 671,9 KCAL 28,4 P 27,1 L 78,6 HC
8 FESTIU	9 ARRÓS AMB VERDURETAS LLOM ADOBAT AMB SALSA ESP IOGURT AIGUA I PA BLANC 723,4 KCAL 30,6 P 26,6 L 90,4 HC	10 LLENTIES A LA RIOJANA RODANXA DE LLUÇ AMB SANFAINA FRUITA AIGUA I PA BLANC 741,8 KCAL 32,4 P 28,6 L 88,7 HC	11 PASTA AMB TOMÀQUET I TONYINA TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA AIGUA I PA BLANC 715,7 KCAL 28,2 P 26,5 L 91,1 HC	12 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS SANT JACOB AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA AIGUA I PA BLANC 746,3 KCAL 31,7 P 28,3 L 91,2 HC
15 ARRÓS A LA NAPOLITANA (amb tomàquet) FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA FRUITA AIGUA I PA BLANC 711,2 KCAL 27,9 P 26,4 L 90,5 HC	16 LLENTIES AMB VERDURETAS TRUITA DE CARABASSÒ AMB AMANIDA MIXTA FRUITA AIGUA I PA BLANC 735,6 KCAL 27,1 P 27,8 L 94,25 HC	17 MONGETA VERDA AMB PATATES STEAK DE POLLASTRE IOGURT AIGUA I PA BLANC 703,2 KCAL 29,8 P 27,6 L 83,9 HC	18 SOPA DE BROU AMB PASTA MAGRO DE PORC ESTOFAT FRUITA PA BLANC I AIGUA 740,4 KCAL 34,9 P 30,4 L 81,8 HC	19 CREMA DE PASTANAGA AMB CROSTONS MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET I PATATES DAU FRUITA AIGUA I PA BLANC 733,8 KCAL 35,2 P 26,2 L 89,3 HC
22 PATATES AMB VERDURETAS TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA AIGUA I PA BLANC 730,7 KCAL 33,2 P 27,5 L 87,6 HC	23 PASTA A LA NAPOLITANA (amb tomàquet) SALSITXES FRANKFURT AMB PATATA XIPS COPA XOCOLATA AIGUA I PA BLANC 732,1 KCAL 31,2 P 27,3 L 90,4 HC	24 BON NADAL!!!	25	26
29	30	31		

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

ELS LLEGUMS, FONT DE PROTEÏNES VEGETALS I FIBRA

Els llegums són essencials per a la nostra dieta i per això n'hem d'incrementar el consum. Ens aporten una gran varietat de nutrients: principalment, una elevada proporció d'hidrats de carboni de digestió lenta, com també proteïnes i fibra dietètica. A més, són baixos en sodi... **i són boníssims!**

ELS LLEGUMS A LA TEVA DIETA

En una alimentació variada i equilibrada, s'han de prendre llegums **dos o tres cops per setmana**.



T'ACONSELLEM:

Acompanya les lleties amb cereals (arròs o pasta) o patata, per complementar la qualitat nutricional de les proteïnes.