



DILLUNS

4 SOPA DE BROU
AMB PASTA

LLOM ADOBAT
AMB PATATES XIPS

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 749 ; P 20,9 ; L 29 ; Hc 101,1

DIMARTS

5 ARRÒS A LA NAPOLITANA
(amb tomàquet)

VARETES DE LLUÇ
AMB ENCIAM I PIPES

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 795 ; P 20,8 ; L 26,7 ; Hc 118

DIMECRES

6 CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE
AL XILINDRON

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 746 ; P 30,2 ; L 25,5 ; Hc 99

DIJOUS

7 LLENTIES AMB VERDURETAS

FILET DE PALOMETA
AMB TOMÀQUET I PATATA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 761,4 ; P 33,2 ; L 29,8 ; Hc 90,1

DIVENDRES

1

FESTIU

11 CIGRONS GUIATS
AMB VERDURETES

RODANXA DE LLUÇ
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 774 ; P 30 ; L 29,6 ; Hc 97

12 J.G AMERICANA

PATATES GRATINADES AMB BACÒ

COSTELLAS DE PORC
AMB SALSA BARBACOA

GELAT
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 735 ; P 25,8 ; L 24,8 ; Hc 102

13 CREMA DE CARABASSÓ
AMB FORMATGE

FILET D'ABADEJO AL FORN
AMB PASTANAGA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 799 ; P 22,2 ; L 27,1 ; Hc 117

14 MONGETA BLANCA GUISADA

TRUITA DE TONYINA
AMB AMANIDA MIXTA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 717 ; P 29,1 ; L 23,2 ; Hc 98,4

15 ARRÒS A LA NAPOLITANA
(amb tomàquet)

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB PATATES XIPS

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

Kcal. 798 ; P 26,9 ; L 27 ; Hc 112

18 MONGETA TENDRA
AMB PATATES

RAGOUT DE VEDELLA
AMB XIPS

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

717 KCAL 25.1 P 23.2 L 102 HC

19 LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

789 KCAL 28.3 P 25.9 L 110.7 HC

20 CREMA DE PASTANAGA
AMB CROSTONS

LLOM ADOBAT AL FORN
AMB PEBROTS

IOGURT
AIGUA I PA BLANC

756 KCAL 26.4 P 23.1 L 115 HC

21 CIGRONS GUIATS
AMB VERDURETES

LLUÇ A LA ANDALUZA
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

750 KCAL 27.9 P 27.1 L 98.9 HC

22 PASTA AMB TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE
ROSTIT AMB PATATA DAU

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

770 KCAL 23.2 P 22 L 120 HC

25 MONGETA BLANCA GUISADA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB TOMÀQUET I PATATA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

743 KCAL 28.6 P 23.8 L 103.7 HC

26 ARRÒS AMB VERDURETAS

LLOM ADOBAT AMB SALSA ESP
I XIP'S

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

733 KCAL 24.8 P 24.2 L 104 HC

27 LLENTIES A LA RIOJANA

RODANXA DE LLUÇ
AMB SANFAINA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

814 KCAL 29 P 31.1 L 104.8 HC

28 PASTA AMB
TOMÀQUET I TONYINA

TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA MIXTA

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

779 KCAL 23.4 P 27.8 L 109 HC

29 CREMA DE VERDURES
AMB CROSTONS

SANT JACOB AMB
ARRÒS SALTEJAT

FRUITA
AIGUA I PA BLANC

800 KCAL 22.9 P 29.4 L 111 HC

ESMORZARS SALUDABLES

La fórmula correcta de l'esmorzar ideal és una combinació de fruita, cereals (preferentment integrals) i làctics.

La fruita

- La fruita natural és rica en vitamines i fibres dietètiques.

Els cereals

- Pa o cereals en flocs sense sucres afegits.

- En la mesura del possible, evita els cereals amb addició de mel, xocolata, etc.

Els làctics

- Els làctics aporten sobretot proteïnes i calci. Algunes opcions poden ser llet, iogurt o formatge fresc.

Sabies que ...?

- La **vitamina C** de la fruita i els cítrics ajuda al manteniment del sistema immunològic.

- Els **cereals** ofereixen combustible per al funcionament correcte dels músculs i del cervell.

- Les **proteïnes** i el **calci** dels **làctics** són nutrients imprescindibles per al creixement sa dels ossos.

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