

FEBRER

MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE:
ESCOLA: NOM EXACTE DE L'ESCOLA - CURS



RECOMANACIONS DEL
**COMITÈ MÈDIC
D'ARAMARK**



			DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES				
3 MACARRONS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA, PA I AIGUA	4 MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA, PA I AIGUA	5 ARRÒS TRES DELÍCIES BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA, PA I AIGUA	6 BRÒCOLI AMB PATATES LLOM PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT, PA I AIGUA	7 SOPA DE PEIX POLLASTRE A LA LLIMONA AMB XIPS FRUITA, PA I AIGUA	KCAL	
10 PATATES GUISADES A LA MARINERA BISTEC DE VEDELLA AMB VERDURES FRUITA, PA I AIGUA	11 CREMA DE PASTANAGA BUTIFARRA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA, PA I AIGUA	12 SOPA DE PISTONS PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMB Ceba I XAMPINYONS FRUITA, PA I AIGUA	13 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT, PA I AIGUA	14 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA, PA I AIGUA	KCAL	
17 MONGETES TENDRES AMB PATATES MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET FRUITA, PA I AIGUA	18 ESPIRALS A LA CARBONARA FILET DE PERCA A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA, PA I AIGUA	19 ARRÒS A LA MILANESA PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA, PA I AIGUA	20 CREMA DE CARBASSÓ AMB FORMATGE FRICANDÓ DE VEDELLA AMB PATATES FRUITA, PA I AIGUA	21 LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT, PA I AIGUA	KCAL	
24 SOPA DE BROU AMB FIDEUS PIT DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES IOGURT, PA I AIGUA	25 CIGRONS ESTOFATS OUS REMENATS AMB PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA, PA I AIGUA	26 PAELLA MIXTA FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA, PA I AIGUA	27 MENESTRA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES FRUITA, PA I AIGUA I REFRESC	28 FESTA (dia de lliure disposició)	KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
					KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
					KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	

**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.



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).



www.elgustodecrecer.es