

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Macarrons amb tomàquet Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga fruita de temps Pa (1, 4, 14, 3, 6) 532 Kcal 25,9g Prot 11,2g Lip 73,9g	2 Mongetes pinto estofades Pollastre a la planxa Patates fregides fruita de temps Pa (6, 7, 14, 1, 3) 761 Kcal 47,6g Prot 22g Lip 102,5g	3 Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa Amanida d'enciam logurt Pa (14, 7, 1, 3, 6) 646 Kcal 33,3g Prot 18,7g Lip 70g Hc	4 Crema de verdures Croquetes de pernil Patates Xips fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6, 7) 619 Kcal 10,7g Prot 21,6g Lip 79,3g
7 Llenties amb xoriço Llom a la planxa Puré de patates fruita de temps Pa (6, 7, 14, 1, 3) 792 Kcal 30,6g Prot 28,4g Lip 83,6g	8 Fideus a la cassola Ous arrebossats a beixamel Amanida d'enciam, pastanaga i olives fruita de temps Pa (1, 3, 6, 7, 14) 646 Kcal 17,9g Prot 21,6g Lip 88,2g	9 Espaguetis carbonara Lluç al forn Patates panadera fruita de temps Pa (1, 6, 7, 4, 14, 3) 633 Kcal 30,2g Prot 16,4g Lip 85g Hc	10 Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt Pa (14, 7, 1, 3, 6) 568 Kcal 29,2g Prot 12,6g Lip 71,4g	11 Crema de pastanaga Filet de pollastre amb alls Amanida d'enciam i tomàquet fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6) 474 Kcal 26,8g Prot 14,1g Lip 50,6g
14 Arròs amb tomàquet Truita francesa Patates fregides fruita de temps Pa (3, 14, 1, 6) 684 Kcal 17,1g Prot 17,1g Lip 94,3g	15 Cigrons guisats Mandonguilles en salsa Verdures a la jardineria fruita de temps Pa (6, 7, 14, 1, 3) 833 Kcal 27,7g Prot 26,4g Lip 80,1g	16 Sopa d'au amb fideus Llom a la planxa Carbassó saltat fruita de temps Pa (1, 3, 6) 652 Kcal 30,1g Prot 22,3g Lip 45,5g	17 Crema de verdures Pernilets de pollastre rostits Amanida d'enciam logurt Pa (14, 7, 1, 3, 6) 689 Kcal 48,6g Prot 30,7g Lip 47g Hc	18 Coditos amb salsa napolitana Palometa amb tomàquet Amanida d'enciam i pastanaga fruita de temps Pa (1, 7, 4, 14, 3, 6) 632 Kcal 33,6g Prot 13,5g Lip 76,6g
21 Crema de verdures Botifarres fresques Patates dau fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6) 764 Kcal 23g Prot 30g Lip 82,4g Hc	22 Cigrons amb verdures Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet fruita de temps Pa (14, 3, 1, 6) 736 Kcal 25,3g Prot 24,1g Lip 81,6g	23 Arròs tres delícies San jacobó Amanida d'enciam i olives negres fruita de temps Pa (3, 6, 1, 7, 14) 747 Kcal 17,9g Prot 23,8g Lip	24 Espirals amb tomàquet i xoriço Lluç a l'all Amanida d'enciam i pastanaga logurt Pa (1, 6, 7, 4, 14, 3) 593 Kcal 31,7g Prot 18,7g Lip 63g	25 Llenties estofades Gall d'indi a la planxa Patates Xips fruita de temps Pa integral (14, 1, 3) 549 Kcal 35,5g Prot 13,1g Lip 72,6g
28 Arròs amb verdures Botifarra a la planxa amanida d'enciam i poma fruita de temps Pa (6, 14, 1, 3) 697 Kcal 17,3g Prot 27,9g Lip 87,6g	29 Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç en salsa verda Pèsols saltejats fruita de temps Pa (1, 4, 3, 6) 619 Kcal 30,2g Prot 11,5g Lip 83,1g	30 Crema de carbassa Croquetes Patates fregides fruita de temps Pa (14, 1, 3, 6, 7) 647 Kcal 10,7g Prot 23,8g Lip 92g Hc	31 Llenties guisades Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet logurt Pa (6, 7, 14, 3, 1) 845 Kcal 36,2g Prot 30,1g Lip 79,3g	



S'ofereix diàriament aigua i pa blanc, podent alternar amb pa integral.



## SUGERÈNCIES DE ESMORZAR SALUDABLE

algadi educa

### LÁCTEO



Llet  
Iogurt  
Formatge  
Cuallada  
Mató

### CEREAL



Pa blanc  
Pa integral  
Cereals  
Galetes integral

### FRUTA



Fruita Entera  
Tomaquet

### OTROS



Oli d'oliva  
(2 cops/setmana)  
Mermelada i/o Mel  
(2 cops/setmana)  
Brioeria casolana  
(1 cop/setmana)

## SUGERÈNCIES DE SOPAR

### SI COMES

### PUEDES CENAR

1º



Cereals (arròs/pasta)



Verdures cuites  
Hortalisses crues



2º



Carn (pollastre, vedella, porc)



Peix / ou o  
Amanida / verdures



Ou

Peix / carn  
Verdures / amanida



POSTRES



Fruita



Lacti o fruita

Llet

Fruita o Fruits secs



we care

## DECÀLEG D'ALIMENTACIÓ

1

Una alimentació completa i equilibrada manté la salut i preveu malalties..  
S'aconsegueix amb una dieta variada que inclogui tots els grups d'aliments.  
Si els nens comencen des del principi a menjar de tot, s'acostumen per sempre.



## Imprescindible de TARDOR



Se segueixen les recomanacions de la FEN, OMS, Estratègia NAOS i Pla 2020.  
Els menús estan subjectes a canvis a causa de les variacions de les matèries primeres al mercat.  
Menú supervisat per la Direcció del Centre

