

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		1	Macarrons amb tomàquet Lluç al forn fruita de temps Pa  (1, 4, 3, 6)  506 Kcal 25,6g Prot 9g Lip 73,1g Hc	2	Mongetes pinto estofades Pollastre a la planxa fruita de temps Pa  (6, 7, 14, 1, 3)  668 Kcal 46,1g Prot 16,9g Lip 91,7g	3	Mongeta tendra amb patates Hamburguesa a la planxa logurt Pa  (14, 7, 1, 3, 6)  621 Kcal 32,9g Prot 16,5g Lip 69,5g	4	Crema de verdures Llom a la planxa fruita de temps Pa  (14, 1, 3, 6)  550 Kcal 22,1g Prot 15,9g Lip 48,2g
7	Llenties amb xoriço Llom a la planxa fruita de temps Pa  (6, 7, 14, 1, 3)  536 Kcal 24,4g Prot 25,2g Lip 36g Hc	8	Fideus a la cassola Ou amb salsa de tomàquet fruita de temps Pa  (1, 3, 6)  595 Kcal 29,3g Prot 17,1g Lip 74g Hc	9	Espaguetis amb tomàquet Lluç al forn fruita de temps Pa  (1, 4, 3, 6)  515 Kcal 26,2g Prot 9,1g Lip 76,5g Hc	10	Mongeta tendra amb patates Gall d'indi a la planxa logurt Pa  (14, 7, 1, 3, 6)  532 Kcal 28,7g Prot 10,4g Lip 68,9g	11	Crema de pastanaga Filet de pollastre guisat fruita de temps Pa  (14, 1, 3, 6)  434 Kcal 26,8g Prot 9g Lip 51,9g Hc
14	Arròs amb tomàquet Truita francesa fruita de temps Pa  (3, 1, 6)  592 Kcal 15,6g Prot 12g Lip 83,5g Hc	15	Cigrons guisats Mandonguilles en salsa fruita de temps Pa  (6, 7, 14, 1, 3)  777 Kcal 25,8g Prot 24,2g Lip 76,4g	16	Sopa d'au amb fideus Llom a la planxa fruita de temps Pa  (1, 3, 6)  548 Kcal 29,1g Prot 20,2g Lip 43,8g	17	Crema de verdures Filet de pollastre guisat logurt Pa  (14, 1, 7, 3, 6)  483 Kcal 29,8g Prot 8,1g Lip 48,8g Hc	18	Coditos amb tomàquet Lluç al forn fruita de temps Pa  (1, 4, 3, 6)  529 Kcal 25,6g Prot 9g Lip 73,1g Hc
21	Crema de verdures Cinta de filet en salsa fruita de temps Pa  (14, 1, 3, 6)  657 Kcal 26,5g Prot 13,7g Lip 73,1g	22	Cigrons amb verdures Truita de patates fruita de temps Pa  (14, 3, 1, 6)  712 Kcal 25g Prot 22g Lip 80,9g Hc	23	Arròs amb tomàquet Llom a la planxa fruita de temps Pa  (1, 3, 6)  664 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip	24	Espirals amb tomàquet Lluç a l'all logurt Pa  (1, 4, 14, 7, 3, 6)  500 Kcal 28,1g Prot 10,9g Lip	25	Llenties estofades Gall d'indi a la planxa fruita de temps Pa integral  (14, 1, 3)  468 Kcal 34,5g Prot 7,9g Lip 65,2g Hc
28	Arròs amb tomàquet Llom a la planxa fruita de temps Pa  (1, 3, 6)  664 Kcal 24,4g Prot 17,1g Lip 82,7g	29	Espaguetis amb tomàquet Filet de lluç en salsa verda fruita de temps Pa  (1, 4, 3, 6)  549 Kcal 28,6g Prot 9,4g Lip 80,4g Hc	30	Crema de carbassa Pollastre en salsa fruita de temps Pa  (14, 1, 3, 6)  401 Kcal 26,9g Prot 6g Lip 51,6g Hc	31	Llenties guisades Truita de patates logurt Pa  (6, 7, 14, 3, 1)  821 Kcal 35,9g Prot 27,9g Lip 78,7g		



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

