

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		
								1		
4	JORNADA GASTRÒNOMICA MEXICÀ Arròs mexicà Crestes de pernil i formatge Nachos Gelatina de maduixa Pa (6, 1, 3, 7) 875 Kcal 15,5g Prot 32,8g Lip 126,2g	5	Lenties guisades Lluc al julivert Amanida d'enciam i tomàquet fruita del temps Pa (6, 7, 14, 1, 4, 3) 756 Kcal 40,5g Prot 18,2g Lip 69,6g	6	Espirals carbonara Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa (1, 6, 7, 14, 3) 562 Kcal 34,5g Prot 13,4g Lip 72,3g	7	Sopa Carn d'olla Patata i pastanaga cuites logurt Pa (1, 6, 7, 14, 3) 751 Kcal 34,3g Prot 15g Lip 101,4g	8	Patates amb peix Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga fruita del temps Pa (4, 14, 3, 1, 6) 574 Kcal 23,9g Prot 16g Lip 48,1g Hc	
11	Crema de verdures Rostit de gall d'indi Cuscús fruita del temps Pa (14, 1, 6, 7, 3) 602 Kcal 21,3g Prot 20,8g Lip 64,9g	12	Arròs amb tomàquet Ous fregits Patates fregides fruita del temps Pa (3, 14, 1, 6) 697 Kcal 21,7g Prot 24,7g Lip 92,6g	13	Llenties estofades Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet fruita del temps Pa (14, 1, 3, 6) 652 Kcal 34,8g Prot 25,2g Lip 62,7g	14	Sopa d'au amb fideus Mandonguilles en salsa Verdures i patata logurt Pa (1, 3, 6, 7) 686 Kcal 21,1g Prot 18,6g Lip 62,6g	15	Cigrons amb verdures Llemanda al forn Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa integral (14, 4, 1, 3) 571 Kcal 32,4g Prot 17,3g Lip 60,8g	
18	Mongetes verdes saltejades amb pastanaga Truita de patates Amanida d'enciam Pernil fruita del temps (14, 3, 6, 1) 614 Kcal 19,4g Prot 22,6g Lip 57,4g	19	Sopa Carn d'olla Patata i pastanaga cuites fruita del temps Pa (1, 6, 7, 14, 3) 751 Kcal 34,3g Prot 15g Lip 101,4g	20	Espaguetis amb formatge Lacón amb oli i pebre vermell Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa (1, 7, 14, 3, 6) 642 Kcal 28,4g Prot 20,8g Lip	21	Arròs a la milanesa Filet de lluç en salsa verda Pèsols saltejats logurt Pa (14, 1, 4, 3, 6, 7) 747 Kcal 30,5g Prot 12,8g Lip	22	Crema de carbassó Pernilets de pollastre rostits Amanida d'enciam i tomàquet fruita del temps Pa (14, 1, 3, 6) 722 Kcal 57,4g Prot 35,5g Lip 42,4g	
25	Llenties estofades Seitó a l'andalusà Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa (14, 1, 3, 4, 6) 698 Kcal 30,5g Prot 17,4g Lip 75,9g	26	Mongetes verdes amb pastanaga Contraeix de pollastre al forn Patates dau fruita del temps Pa (14, 1, 3, 6) 607 Kcal 28,2g Prot 16g Lip 51,3g Hc	27	Paella valenciana Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga fruita del temps Pa (2, 4, 12, 14, 3, 1, 6) 618 Kcal 24,3g Prot 24,2g Lip 104,5g	28	Crema de pastanaga Estofat de porc en salsa Verdures a la jardineria logurt Pa (14, 1, 3, 6, 7) 650 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 52,7g	29	Galets amb verdures Lluç amb tomàquet i formatge gratinat fruita del temps Pa integral (1, 4, 7, 3) 715 Kcal 28,5g Prot 9,4g Lip 66,2g Hc	



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



Pà blanc
Pà 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

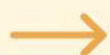
SI COMES

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



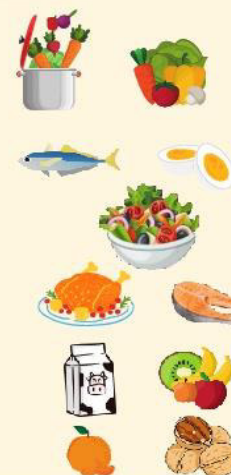
Fruita



Lacti o fruita

Llet

Fruita o Fruits secs



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

