

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
Arròs amb tomàquet Llom a la planxa Nachos fruita del temps Pa sense al·lèrgens 693 Kcal 23,6g Prot 16,7g Lip 106,7g	Lenties estofades Lluc al julivert Amanida d'enciam i tomàquet fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14, 4) 444 Kcal 17,2g Prot 7,9g Lip 48,3g Hc	Espirals a l'all s/g Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14) 373 Kcal 23,1g Prot 7,4g Lip 51,7g Hc	Sopa Carn d'olla Patata i pastanaga cuites logurt Pa sense al·lèrgens (14, 7) 802 Kcal 36,6g Prot 16,8g Lip 120,5g	Patates amb peix Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga fruita del temps Pa sense al·lèrgens (4, 14, 3) 621 Kcal 22,2g Prot 15,5g Lip 62,8g
11	12	13	14	15
Crema de verdures Rostit de gall d'indi Puré de patates fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14, 6, 7) 601 Kcal 17,8g Prot 20g Lip 70,4g Hc	Arròs amb tomàquet Ous fregits Patates fregides fruita del temps Pa sense al·lèrgens (3, 14) 743 Kcal 19,9g Prot 24,3g Lip 107,3g	Lenties amb verdures Llom a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14) 406 Kcal 18,3g Prot 14,2g Lip 49,8g	Sopa d'au sense glluten Mandonguilles amb salsa Verdures i patata logurt Pa sense al·lèrgens (7) 534 Kcal 30,1g Prot 15,1g Lip 60,3g	Cigrons amb verdures Llemanda al forn Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14, 4) 585 Kcal 31g Prot 13,5g Lip 74,4g Hc
18	19	20	21	22
Mongetes verdes saltejades amb pastanaga Truita de patates Amanida d'enciam fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14, 3) 638 Kcal 15,2g Prot 21,3g Lip 70,8g	Sopa Carn d'olla Patata i pastanaga cuites fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14) 802 Kcal 36,6g Prot 16,8g Lip 120,5g	Espaguetis amb tomàquet Llacó amb oli i pebre vermell Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14) 523 Kcal 20g Prot 18,8g Lip 63,9g	Arròs de verdures Filet de lluc en salsa verda Pèsols saltejats logurt Pa sense al·lèrgens (4, 7) 735 Kcal 23,1g Prot 8,6g Lip	Crema de carbassó Pernilets de pollastre rostits Amanida d'enciam i tomàquet fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14) 787 Kcal 55,8g Prot 35g Lip 57,4g Hc
25	26	27	28	29
Lenties estofades Lluc a l'andalusa Amanida d'enciam i blat de moro fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14, 4) 516 Kcal 17,4g Prot 11,1g Lip 58,6g	Mongetes verdes amb pastanaga Contracuixa de pollastre al forn Patates dau fruita del temps Pa sense al·lèrgens (14) 654 Kcal 26,4g Prot 15,6g Lip 66g Hc	Paella valenciana Truita de carbassó Amanida d'enciam i pastanaga fruita del temps Pa sense al·lèrgens (2, 4, 12, 14, 3) 665 Kcal 22,5g Prot 23,7g Lip 119,2g	Crema de pastanaga Estofat de porc en salsa Verdures a la jardinera logurt Pa sense al·lèrgens (14, 7) 696 Kcal 27,8g Prot 17,3g Lip 67,4g	Galets amb verdures Lluc amb tomàquet fruita del temps Pa sense al·lèrgens (4) 532 Kcal 22,9g Prot 6,8g Lip 48,5g 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

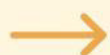
SI COMES

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



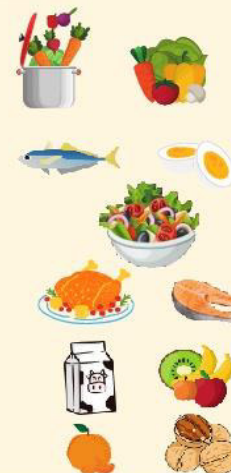
Fruita



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

