

ABRIL



MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: **aramark**

ESCOLA: **CEIP LAVINIA** CURS 2013-2014

RECOMANACIONS DEL
**COMITÈ MÈDIC
D'ARAMARK**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	VALOR NUTRICIONAL:	
	1 CREMA DE PASTANAGUES BUTIFARRA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA, PA I AIGUA	2 SOPA DE PASTA PIT DE POLLASTRE EMPANAT AMB XAMPINYONS I CEBA FRUITA, PA I AIGUA	3 LLENTIES AMB VERDURES TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I OLIVES I OGURT, PA I AIGUA	4 ARRÒS AMB TOMÀQUET FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA, PA I AIGUA	KCAL	2520
7 MONGETES TENDRES AMB PATATES MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET FRUITA, PA I AIGUA	8 ESPIRALS A LA CARBONARA BACALLÀ A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA, PA I AIGUA	9 ARRÒS A LA MILANESA PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA, PA I AIGUA	10 CREMA DE CARBASSÒ AMB FORMATGE FRICANDÓ DE VEDELLA AMB PATATES DAU FRUITA, PA I AIGUA	11 CIGRONS ESTOFATS TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO I OGURT, PA I AIGUA	KCAL	3153,60
14	15	16	17	18	KCAL	
21	22	23	24	25	Hidrats (g)	
28	29	30			Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
					KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	
					KCAL	
					Hidrats (g)	
					Lípids (g)	
					Proteïnes (g)	

La piràmide de l'alimentació saludable

Els experts en nutrició ens recomanen un consum adequat de tots els grups d'aliments per a una alimentació equilibrada en totes les etapes de la vida.



Guanya aquesta Tablet!



Dóna'ns la teva opinió
Entra a www.elgustodecrecer.es i participa-hi.
La teva opinió té premi!