



"L'ESTIU DELS Jocs OLÍMPICS DE PARIS"

Arriba juny i amb ell, l'estiu i el final de curs.

Hem gaudit d'àpats nutritius, colors vius i sabors variats.

No oblidem aquesta alegria culinària durant les vacances.

Celebrem l'esperit olímpic a punt d'arribar amb els Jocs de París.

Mantinguem-nos forts i enèrgics amb fruites de rècord i verdures d'or.

Beurem aigua per a una hidratació de campió.

Bon estiu, bon profit i visca l'esperit olímpic!



ESCOLA LLUÍS VIVES BASAL

Jocs OLÍMPICS PARIS

Alimentació i Esport

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 2 3 4 5				
3 Paella de verdures Trita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps Bledes saltades amb panses Salmó al papillote amb espàrrecs logurt	4 Cigrons saltats amb verdures Contra cuixa de pollastre a la planxa amb cuscús Fruita del temps Amanida de tomàquet i advocat Pinxos de porc adobats amb patates Quérir	5 Amanida d'estiu (patata, tonyina, olives i pebrot) Hamburguesa mixta a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) Fruita del temps i pa integral Arròs saltat amb bolets i ceba Ous al forn amb verdures logurt	6 Pasta a la carbonara (crema de llet, formatge i xampinyons) Peix fresc segons mercat al forn amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps Hummus de remolatxa amb crostons de pastanaga Croquetes de pollastre amb carbassó al forn logurt	7 Crema de verdures Gall dindi a l'allet amb amanida (enciam, olives i pastanaga) logurt sostenible natural sense sucre Hamburguesa completa amb patates Fruita del temps
10 Mongeta verda amb patata Nuggets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i olives) Fruita del temps Bròquil saltat amb alls Rap al forn amb carbassa i ceba rostida logurt	11 Llenties estofades amb verdures Trita de carbassó amb amanida (enciam, blat de moro i olives) Fruita del temps Sopa juliana Cap de llom al forn amb albergínia logurt	12 Fideus a la cassola Bacallà al forn amb samfaina Fruita del temps Panatxé de verdures Ous durs amb pisto de verdures logurt	13 Crema tèbia de pastanaga amb crostons Botifarra de pagès a la planxa amb arròs Fruita del temps i pa integral Cuscús saltat amb verdures Llenguado al forn amb patates "a lo pobre" logurt	14 Arròs amb tomàquet Hamburguesa de coliflor i formatge a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre Crema de verdures Pollastre al forn amb xampinyons Fruita del temps
17 Amanida d'arròs (pastanaga ratllada, blat de moro i olives) Trita francesa amb formatge, enciam i tomàquet Fruita del temps Gaspacho Llom a la planxa amb puré de patata logurt	18 Bròquil amb patates Pernilets de pollastre al forn amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps Pastís de tonyina Peixet al forn amb carbassó logurt	19 Empedrat de cigrons (ou dur, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell i olives) Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre Meló amb pernil Trita de patates i espàrrecs Fruita del temps	20 MENÚ FINAL DE CURS Pasta amb tomàquet Nuggets de pollastre amb xips Gelats	21 Crema de verdures de temporada Estofat de porc amb verdures i xampinyons Fruita del temps i pa integral Amanida completa amb quinoa Gall dindi al forn amb ceba confitada logurt

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.

