



La nutricionista ens diu:

Crear uns bons hàbits saludables és adquirir el costum de sentir-se bé. Menjar bé reporta tants beneficis com mantenir la neteja i la higiene del nostre cos. Rentar-se les dents i les mans han de ser hàbits diaris, igual que ho són els àpats saludables, que proporcionen digestions correctes i l'energia necessària per viure amb plenitud.

Menú Escolar – Juny 2019

SENSE PORC

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3	4	5	6	7
Macarrons bolonyesa Croquetes de l'àvia amb enciam. Fruita de temporada.	Mongeta tendra amb patata. Pernilets de pollastre al chindrón. Fruita de temporada	Amanida de cigrons. Lluç al forn amb tomàquet i ceba. Fruita de temporada.	Amanida d'arròs. Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada.	Crema tèbia de verdures. Hamburguesa vedella amb tomàquet amanit Làctic.
10	11	12	13	14
FESTA	Arròs amb tomàquet. Daus de rosada arrebossat amb amanida Fruita de temporada.	Amanida russa. Salsitxes d'au planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada.	Llenties pardines Lluç a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada.	Espaguetis saltats amb ceba Trita a la francesa amb enciam i pastanaga Làctic.
17	18	19	20	21
Arròs tres delícies. Empanat de lluç amb amanida Fruita de temporada.	Mongeta blanca guisada Pollastre al forn amb el seu suc Fruita de temporada.	Crema de carbassó. Mandonguilles de vedella a la jardinera. Fruita de temporada.	Canelons de verdures Trita a la francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada.	Amanida de pasta. Pizza de tonyina i frankfurts d'au amb xips. Làctic.

PIAGET

Escola

R.E.S.I.P.A.C 26.4388 / CAT N.R.S. 26-01796-B

Menús revisats per CRISTINA BALLESTER Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica Nombre col·legiada CAT001089