



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Aporti mitjà setmanal



Coneix moltes receptes fàcils de cuinar, perquè les puguis fer amb el teu fill, a:
www.elgustodecrecer.es

			1	2		
			SOPA D'AU PERNILS DE POLLASTRE ROSTITS AMB CEBA I PATATES FRUITA	ESPAGUETIS AMB FORMATGE SALSITXES FRESQUES AL FORN AMB AMANIDA I OGURT	KCAL:	1554
					Hidrats (g)	163
					Lípids (g)	68,4
					Proteïnes (g)	66,1
5	6	7	8	9	KCAL:	3354
CREMA DE VERDURES AMB PA TORRAT TRUITA DE PATATES AMB TALL DE FORMATGE I AMANIDA FRUITA	ARRÒS A LA BOLOGNESA ESCALOPA AMB PATATES FREGIDES FRUITA	ESTOFAT DE PATATES POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET FRUITA	ESPAGUETIS GRATINATS FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES FRUITA	SOPA DE VERDURES MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSINA POSTRE LÀCTIC	Hidrats (g)	406
					Lípids (g)	116
					Proteïnes (g)	155
12	13	14	15	16	KCAL:	2555
FESTIU	ARRÒS AMB TOMÀQUET CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	VERDURA TRICOLOR (mongeta, patata i pastanaga) POLLASTRE ARREBOSSAT AMB XIPS FRUITA	LLENTIES GUISADES TRUITA AMB AMANIDA FRUITA	SOPA D'AU ESTOFAT DE VEDELLA A LA JARDINERA I OGURT	Hidrats (g)	351
					Lípids (g)	85
					Proteïnes (g)	56
19	20	21	22	23	KCAL:	3577
MACARRONS GRATINATS CALAMARS I BUNYOLS AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES FRUITA	CIGRONS AMB PATATES TRUITA AMB TALL DE PERNIL I AMANIDA FRUITA	ARRÒS A LA CASSOLA LLUÇ AMB AMANIDA FRUITA	SOPA DE BROU POLLASTRE AL FORN AMB POMES I PATATES DAU FRUITA	MONGETES TENDRES I PATATES BOTIFARRA DE PAGÉS AL FORN AMB AMANIDA POSTRE LÀCTIC	Hidrats (g)	425
					Lípids (g)	155
					Proteïnes (g)	92
26	27	28	29	30	KCAL:	3194
LLENTIES AMB ARRÒS NUGUETS AMB AMANIDA FRUITA	TALLARINES A LA CARBONARA HAMBURGUESA DE VEDELLA PLANXA AMB AMANIDA FRUITA	SOPA DE VERDURES PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB GUARNICIÓ FRUITA	ARRÒS TRES DELÍCIES RODÓ DE CARN ROSTIT AMB VERDURETES FRUITA	CANELONS FILET DE LENGUADO AMB ENCIAM, PASTANAGA I OLIVES POSTRE LÀCTIC	Hidrats (g)	439
					Lípids (g)	106
					Proteïnes (g)	72