

26 d'abril	27 d'abril	28 d'abril	29 d'abril	30 d'abril
Mongeta blanca guisada Gall d'indi amb carbassó al forn Fruita	Espirals arrabiata Salsitxes amb amanida Fruita	Bròquil amb patata Pollastre amb salsa de pastanaga Fruita	Arròs a la cubana Estofat de vedella amb patata logurt	Sopa jardineria Lluç al forn amb amanida Fruita
3 maig	4 maig	5 maig	6 maig	7 maig
Macarrons amb salsa de formatge Mandonguilles amb tomàquet Fruita	Crema de porros Magra de porc estofat logurt	Ensaladilla rusa Ous amb pisto Fruita	Arròs amb tomàquet Salmó amb amanida Fruita	Llenties estofades Pollastre amb xips Fruita
10 maig	11 maig	12 maig	13 maig	14 maig
Tricolor de verdures Bacallà amb seques Fruita	Arròs a la cubana Pollastre amb amanida Fruita	Crema de verdures Canelons amb beixamel Fruita	Pèsols amb patates Hamburguesa de vedella amb ceba logurt	Sopa de l'avia Trita de patates amb enciam Fruita
17 maig	18 maig	19 maig	20 maig	21 maig
Mongeta verda amb patata Mandonguilles a la jardineria Fruita	Espaguetis amb tomàquet Trita de patates amb enciam Fruita	Saltejat de verdures Fricandó de vedella Fruita	Sopa d'au Pizza pernil dolç i formatge Fruita	Cigrons estofats Bacallà a la marinera logurt
24 maig	23 maig	24 maig	25 maig	26 maig
Vichissoyse Hamburguesa amb ceba Fruita	Llenties tradicionals Ous ranxera logurt	Arròs tres delícies Lluç amb amanida Fruita	Amanida alemana Pollastre al forn amb xampinyons Fruita	Macarrons a la bolonyesa Croquetes amb enciam Fruita

Les fruites de temporada per aquest mes de maig son;

Prunes, albercocs, cireres i nespres, aquestes fruites acolorides, carneses, dolces i d'acció refrescant resulten una molt bona opció com a Snack entre hores o com a postra.

Les prunes, a més del seu gran contingut en aigua, son riques en sorbitol que junt amb les pectines (fibra soluble) afavoreixen la motilitat intestinal.

També contenen provitamines A i vit E amb acció antioxidant y oligoelements com el potassi.

Per això son beneficioses tant a nivell intestinal, com a cardiovascular i fins i tot a nivell ossi.



Valors nutricionals del menú de mig dia per a nens de 6m a 3 anys: **Primera setmana:** 397 Kcal – 45g CH – 12,32 Lip – 24,7 Prot **Segona setmana:** 378 Kcal – 42,4 g CH – 11,42 Lip – 23,8 Prot **Tercera setmana:** 401 Kcal – 45g CH – 14,22 Lip – 25,2 Prot **Cuarta setmana:** 388 Kcal – 45g CH – 12,32 Lip – 24,7 Prot **Cinquena setmana:** 413 Kcal – 49g CH – 13,2 Lip – 25,1 Prot

Direcció del centre:

Responsable higènic:

Dietista Nutricionista

Claudia Real Gomez
CAT001859

