

26 d'abril	27 d'abril	28 d'abril	29 d'abril	30 d'abril
TR mongeta blanca, carbassó i gall d'indi Fruita	TR minestra, patata i bacallà logurt	TR patata, porro i pollastre Fruita	TR patata, carbassa i vedella logurt	TR patata, pastanaga i lluç Fruita
3 maig	4 maig	5 maig	6 maig	7 maig
TR patata, mongeta verda i vedella Fruita	TR patata, porro i magre de bacallà Fruita	TR Patata, carbassa i gall d'indi Fruita	TR Arròs. Carbassa i salmó logurt	TR cigrons, carbassó i pollastre Fruita
10 maig	11 maig	12 maig	13 maig	14 maig
TR tricolor de verdures amb bacallà Fruita	TR arròs, saltejat de verdures i pollastre logurt	TR patata, carbassó i vedella Fruita	TR patata, pastanaga gall d'ndi logurt	TR patata, porro i lluç Fruita
17 maig	18 maig	19 maig	20 maig	21 maig
TR mongeta verda, patata i lluç Fruita	TR arròs, minestra i pollastre Fruita	TR saltejat de verdura, patata i vedella Fruita	TR pastanaga, cigrons i gall d'indi logurt	TR patata, carbassó i bacallà Fruita
24 maig	23 maig	24 maig	25 maig	26 maig
TR patata, porro i vedella Fruita	TR pastanaga, patata i lleties Fruita	TR arròs, carbassa i lluç Fruita	T R patata, xampinyons i pollastre logurt	TR patata, carbassó i bacallà 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

