

JUNY

	Día	Plat	Kcal	Hidratos de carboni	Proteïna	Lípids
	Divendres 1	Amanida d'estiud amb patates	165	24	5	6
		Llom rostit al forn amb xampinyons	127	0.2	25	4
		Enciam	15.5	1.7	1.5	0.3
		Pressec en almivar	74.5	18	0.4	0.1
			382	43.9	31.9	10.4
	Dilluns 4	Macarrons a la napolitana	252	33	6	6
		Filet de gallineta amb salsa verda	232	0	17.3	18.1
		Amanida	52	4	3	2
		logurt	67.1	4.4	3.6	3.9
			603.1	41.4	29.9	30
	Dimars 5	Llenties estofades	294	36	13	11
		Ou dur amb beixamel	225	24	14.3	13
		Amanida	52	4	3	2
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			614.2	74.5	30.6	26
	Dimecres 6	Crema de verdures amb carabassa i pastanaga	78	14	4	1
		Mandonguilles rostides al forn	319	32	27	7.68
		Amanida amb tonyina	127	4	13	6
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			567.2	60.5	44.3	14.68
Dijous 7	Paella mixta	350	40	12	14.56	
	Mossets de rosada	204	10	16	11	
	Amanida	52	4	3	2	
	Fruita	43.2	10.5	0.3	0	
		649.2	64.5	31.3	27.56	

	Día	Plat	Kcal	Hidratos de carboni	Proteïna	Lipids
JUNY	Divendres 8	Sopa d'au	181	27	5	6
		Pollastre "al ajillo"	87	4	13	2
		Xips	141	20.04	1.14	5.85
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			452.2	61.54	19.4	13.85
	Dilluns 11	Arròs a la cassola	283	36	20	6
		Cues de rap al forn amb samfaina	174	3	18	10.4
		Amanida	52	4	3	2
		logurt	67.1	4.4	3.6	3.9
			576.1	47.4	44.6	22.3
	Dimarts 12	Sopa de peix	103	19	4	1
		Truita de patates i formatge tendre	400	15	22.2	33
		Amanida amb tonyina	127	4	13	6
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			673.2	48.5	39.5	40
	Dimecres 13	Mongeta tendre perona amb patates	102.04	20.3	4.4	0.36
		Rodo de vedella rostit amb porros i ceba	117.7	0	19.3	4.5
		Amanida	52	4	3	2
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			314.94	34.8	27	6.86
Dijous 14	Mongetes estofades	207	27	10	6	
	Bacallà arrebossat amb all i julivert	204	10	16	11	
	Amanida	52	4	3	2	
	Fruita	43.2	10.5	0.3	0	
		506.2	51.5	29.3	19	

JUNY

	Día	Plat	Kcal	Hidratos de carboni	Proteïna	Lipids
	Divendres 15	Amanida d'estiu amb pasta	284	31	15	11
		Botifarra a la planxa	347.5	0	25	27.5
		Tomàquet provençal	18.99	3.5	1	0.11
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			693.69	45	41.3	38.6
	Dilluns 8	Espagueti bolonyesa	269	33	13	9
		Filet de lluç a la planxa	63.4	0	11.8	1.8
		Amanida	52	4	3	2
		iogurt	67.1	4.4	3.6	3.9
			451.5	41.4	31.4	16.7
	Dimarts 19	Arròs amb salsa de tomàquet	315	36	9	15
		Hamburguesa de vedella a la planxa	167	0	20.85	9.25
		Amanida	52	4	3	2
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			577.2	50.5	33.15	26.25
	Dimecres 20	Crema de carbassó	130	16	4	6
		Pernillets de pollastre al forn	150	0	24.2	6
		Amanida	52	4	3	2
		Fruita	43.2	10.5	0.3	0
			375.2	30.5	31.5	14
Dijous 21	Cigrons estofats	366	31	16	20	
	Truita a la francesa	94	0.2	8	6.8	
	Amanida amb tonyina	127	4	13	6	
	Fruita	43.2	10.5	0.3	0	
		630.2	45.7	37.3	32.8	
Divendres 22	Pizzes casolanes	186	20	9	3.6	
	Nuggets de pollastre	150	0	24.2	6	
	Xips	141	20	1.14	5.85	
		477	40	34.34	15.45	

Bibliografia

- Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola. Edició 2017. Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/professionals/temes_de_salut/salut_alimentaria/documents/arxiu/recomana_menus_escola.pdf (Fecha última consulta 04/06/2018)
- L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Edició 2017. Generalitat de Catalunya. Agència de Salut Pública de Catalunya. http://salutweb.gencat.cat/web/.content/home/ambits_tematicos/per_perfiles/centres_educatius/menus_escolars/programa_revisio_programacions_menus_escolars_catalunya_preme/documents/arxiu/guialimentacio.pdf (Fecha última consulta 04/06/2018)
- Documento consenso sobre la alimentación en los centros escolares educativos. Ministerio de Educación. Estrategia NAOS. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Madrid, 2010. http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/documento_consenso.pdf (Fecha última consulta 04/06/2018)
- CESNID. Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual en España. 1ª ed. Barcelona: Edición McGrawHill; 2008