



Vedruna Tona

Mes: **Desembre** Curs: **2015-2016**

Revisat per Laura Soler, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada n°CAT000819

Entra a... www.HoStesa.com

Usuari: vedruna tona

Contrasenya: 8026



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
	1 Tallarins a la carbonara (crema de llet i pernil cuit) Bistec de vedella a la planxa amb enciam i tomàquet Poma	2 Trinxat de la Cerdanya (patata i col) Llom a la planxa amb ceba confitada Taronja	3 Paella de peix Filet de lluç a la romana amb enciam i blat de moro Plàtan	4 Cigrons Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	CAL: 2670 PT: 112 g HC: 237 g LIP: 134 g
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Arròs amb tomàquet Varetes de lluç amb enciam i olives Pera	10 Crema de pastanaga Estofat de vedella (ceba, tomàquet i pebrot) Mandarina	11 Sopa de pasta Cuixes de pollastre al forn amb tomàquet Plàtan	Valor nutricional: CAL: 1582 PT: 63 g HC: 162 g LIP: 72 g
14 Caldo Pit de gall dindi a la planxa amb enciam i pastanaga Poma	15 Mongeta verda saltejada amb pernil cuit Llom arrebossat amb enciam i tomàquet Plàtan	16 Macarrons a la napolitana (tomàquet i formatge) Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Taronja	17 Paella de peix Filet de lluç al forn amb llimona Pera	18 Llenties estofades amb verdures (pastanaga, tomàquet, pebrot, carbassó i ceba) Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives logurt	Valor nutricional: CAL: 2812 PT: 122 g HC: 262 g LIP: 120 g
21 Puré de carbassa Pizza Pera	22 MENÚ ESPECIAL DE NADAL Escudella amb pilotilles Pollastre a la catalana (panses, prunes, pinyons i orellons) amb patates fregides Copa Danone, neules i refresc	23	24	25	Valor nutricional: CAL: 1543 PT: 70 g HC: 158 g LIP: 71 g
28	29	30	31		Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:

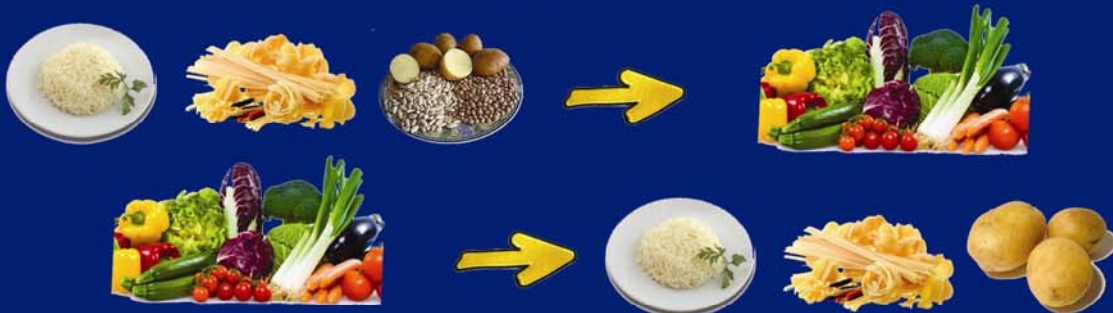
Menús el·laborats segons la guia d'alimentació saludable en l'etapa escolar proporcionada per la Generalitat de Catalunya.

* Els llegums i les pastes servides són ecològics.

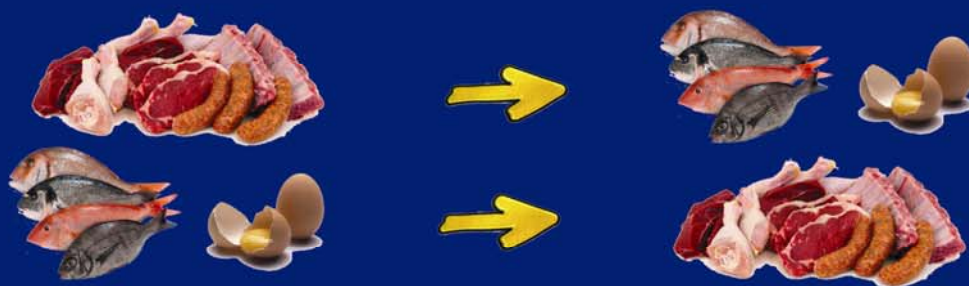
Recomanacions per sopar:

Si hem dinat... → Soparem:

1rs plats



2ns plats



Postres



Consells saludables



La llet i el Calci



La llet és l'únic aliment del nen en els seus primers mesos de vida. Aporta molts nutrients com: hidrats de carboni, proteïnes, grasses, vitamines i minerals, d'aquests últims, sobretot Calci.

El Calci es troba en els ossos i les dents majoritàriament, però també es pot trobar a la sang i els teixits.



Aquest no només es pot obtenir de la llet i els seus derivats (iogurts i formatges) sinó que també es troba en fruits secs i llegums, però en menys quantitat.

Una carència d'aquest mineral en el nen, pot dificultar el seu creixement. Per tant es recomana, segons la FAO (Organització de les Nacions Unides per a l'Alimentació i l'Agricultura), consumir entre 800 mg i 1300 mg/dia segons l'edat, de 4 a 8 i de 9 a 18 anys, respectivament.



Per uns ossos ben forts!