

**MENÚ SETMANAL - 2.300Kcal**

	DILLUNS			DIMARTS			Calories (Kcal)
	Calories (Kcal)	Menjar/beguda	Grup alimentari	Calories (Kcal)	Menjar/beguda	Grup alimentari	
ESMORZAR	389	Avena	Proteïnes	22	Suc tropical	vitamines, minerals i proteïnes	42,3
	207,5	Gelat	Glúcids	33,7	Meló	vitamines, minerals i proteïnes	35,3
	47,1	Taronja	Vitamines i minerals	41	Plàtan	vitamines, minerals i proteïnes	324,1
	378,1	Cereals	Proteïnes	60,2	Suc pinya	vitamines, minerals i proteïnes	45,6
DINAR	18,9	Gaspatxo	vitamines, minerals i proteïnes	81	Pèsols	vitamines, minerals i proteïnes	19
	70	Salmorejo	vitamines, minerals i proteïnes	64,9	Pop	Proteïnes	0
	98	Arròs	Proteïnes	43,3	Cervesa	Proteïnes	200
	33,7	Brocoli	vitamines, minerals i proteïnes	0	Aigua	Minerals	600
	45	Verdures asades	vitamines, minerals i proteïnes	82,9	Vi	vitamines, minerals i proteïnes	96
	600	Amanida	vitamines, minerals i proteïnes	127	Vedella	Proteïnes	0
BERENAR	58,8	Iogurt	proteïnes, glúcids, greixos, etc	22	Suc melocotó	vitamines, minerals i proteïnes	535,1
	54,8	Mango	vitamines, minerals i proteïnes	30,4	Síndria	vitamines, minerals i proteïnes	57,1
	207,5	Gelat	Glúcids	33	Madiuxes	vitamines, minerals i proteïnes	40,2
	353	Galetes	proteïnes, glúcids, greixos, etc	0	Aigua	Minerals	381,9
	378,1	Cereals	Proteïnes	370,7	Pastís xocolata	Greixos	44,9
SOPAR	207	Estofat de patates	vitamines, minerals i proteïnes	48	Arròs	Proteïnes	304
	371,1	Macarrons	Glúcids	147,7	Cloïsses	Proteïnes	43,3
	100	Espirals (tipus de pasta)	Glúcids	7	Gambes	Proteïnes	200
	157,7	Espaguetis	Glúcids	38,5	Llagostí	Proteïnes	0
	294,9	Hamburguesa de verdures	vitamines, minerals, proteïnes i gl	286	Llagosta	Proteïnes	242
	266	Pizza de verdures	vitamines, minerals, proteïnes i gl	172,1	Musclos	Proteïnes	241
<b>SUMA DE CALORIES (Kcal)</b>							
	4.341,20			1.816,40			3.769,50

CLASSE: \_\_\_\_\_ 1r ESO A \_\_\_\_\_

EQUIP: \_\_\_\_\_

DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES			
Menjar/beguda	Grup alimentari	Calories (Kcal)	Menjar/beguda	Grup alimentari	Calories (Kcal)	Menjar/beguda	Grup alimentari
Llet	vitamines, minerals i proteïnes	110	Llet d'avena	vitamines, minerals i proteïnes	41	Suc melocotó	vitamines, minerals i proteïnes
Galetes	proteïnes, glúcids, greixos, etc	389	Avena	Proteïnes	58,8	Iogurt	proteïnes, glúcids, greixos, etc
Pastís de llimona	Greixos	353	Galetes	proteïnes, glúcids, greixos, etc	353	Galetes	proteïnes, glúcids, greixos, etc
Suc de poma	vitamines, minerals i proteïnes	313,3	Torrades	proteïnes, glúcids, greixos, etc	378,1	Cereals	Proteïnes
Pollastre	proteïnes, glúcids, greixos, etc	127	Vedella	Proteïnes	69,9	Pop	Proteïnes
Coca-cola zero	proteïnes, glúcids, greixos, etc	85,5	Aquarius	proteïnes, glúcids, greixos, etc	98	Sopa de verdures	proteïnes, glúcids, greixos, etc
Patates braves	vitamines, minerals i proteïnes	359	Farfalle	Glúcids	600	Amanida	vitamines, minerals i proteïnes
Amanida	vitamines, minerals i proteïnes	0	Aigua	Minerals	96	Ous fregits	proteïnes, glúcids, greixos, etc
Ous fregits	proteïnes, glúcids, greixos, etc	175	Sopa	proteïnes, glúcids, greixos, etc	0	Coca-cola zero	proteïnes, glúcids, greixos, etc
Aigua	Minerals	600	Amanida	vitamines, minerals i proteïnes	0	Aigua	Minerals
Xocolata	vitamines, minerals i proteïnes	60,2	Suc pinya	vitamines, minerals i proteïnes	70	Cafè latte	vitamines, minerals i proteïnes
Pera	vitamines, minerals i proteïnes	52,1	Poma	vitamines, minerals i proteïnes	33	Madiuxes	vitamines, minerals i proteïnes
Llimonada	vitamines, minerals i proteïnes	535,1	Xocolata	vitamines, minerals i proteïnes	207,5	Gelat	Glúcids
Caramels	vitamines, minerals i proteïnes	70	Cafè latte	vitamines, minerals i proteïnes	47,1	Taronja	Vitamines i minerals
Suc taronja	vitamines, minerals i proteïnes	370,7	Pastís xocolata	Greixos	0	Aigua	Minerals
Empanades de formatge	Glúcids	98	Arròs negre	Proteïnes	286	Llagosta	Proteïnes
Cervesa	proteïnes, glúcids, greixos, etc	81,7	Vi blanc	vitamines, minerals i proteïnes	207	Estofat de patates	vitamines, minerals i proteïnes
Patates rústiques	vitamines, minerals i proteïnes	7	Gambes	proteïnes, glúcids, greixos, etc	7	Gambes	Proteïnes
Aigua	Minerals	147,7	Cloïsses	proteïnes, glúcids, greixos, etc	18,9	Gaspatxo	vitamines, minerals i proteïnes
Pizza Barbacoa	proteïnes, glúcids, greixos, etc	0	Aigua	Minerals	33,7	Brocoli	vitamines, minerals i proteïnes
Croquetes pernil	proteïnes, glúcids, greixos, etc	245	Ensaladilla rusa	vitamines, minerals i proteïnes	43,3	Cervesa	Proteïnes

4.179,30

2.648,30