

JUNY



MENÚ ELABORAT PEL DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ DE: **aramark**



RECOMANACIONS DEL
**COMITÈ MÈDIC
D'ARAMARK**

ESCOLA:

www.vedrunapuigcerda.cat

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | VALOR NUTRICIONAL: |
|---------|---------|----------|--------|-----------|--------------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 30 | | | | | |

LÀCTICS, CADA DIA!

La llet i els seus derivats constitueixen la font més abundant de calci de fàcil utilització per part del nostre organisme per a la formació correcta dels ossos i les dents.

Per això, en els nens, la recomanació és de **500 ml de llet semidesnatada al dia**, aproximadament. Encara que sol ser la recomanació més repetida, és important tenir en compte la dieta diària total, **i no ha de substituir la fruita** com a postres durant el dia.

Això no significa que hagi de prendre només llet, sinó que hi ha diverses opcions, com ara:

• 200 ml de llet = una ració de làctics

• 250 mg de iogurt = una ració de làctics

• 40-50 g de formatge semimadur = una ració de làctics

• 110 g de formatge fresc = una ració de làctics

Al matí és més senzill que el petit es prengui el got de llet, però al llarg del dia pot ser més fàcil optar també per altres varietats de làctics.



Programa

el gust de
creixer

www.elgustodecrecer.es

Ara ja pots descarregar-te cada mes els menús escolars dels teus fills:

1. Registra't a l'ÀREA PARES de la nostra pàgina, www.elgustodecrecer.es
2. Entra-hi amb les dades de registre utilitzades (correu electrònic i contrasenya).