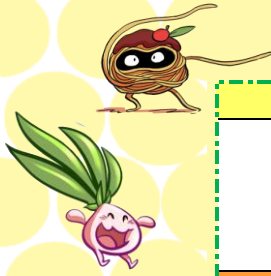


ESCOLA BRESSOL MIREIA-DESEMBRE 2021

Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada, fresca i de proximitat.
- * Les verdures són variades, de temporada, fresques i de proximitat. I 1 cop a la setmana ecològiques.
- * La patata és ecològica 1c/setmana.
- *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.
- *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



- *El peix és fresc un c/setmana i sense espines (lluç, bacallà, salmó).
- * El pa és fresc d'elaboració artesanal.
- *Els iogurts són ecològics.
- *Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- * Utilitzem sal iodada.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

Verdures cruës/cuïtes: a cada àpat
 Carn blanca: 1-3 cops / setmana

Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
 Carn vermella: 1 cop / setmana

Llegums: 1-3 cops / setmana
 Peixos: 1-2 cops / setmana

Ous: 1-2 cops / setmana
 Làctics: 1 cop / setmana

Oli d'oliva: a cada àpat
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

Aigua: 6-8 gots / dia

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		Triturat de verdures i lleties (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)
		Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU	FESTIU	FESTIU	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	logurt natural	Triturat de fruites
			Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Triturat de verdures i lleties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 20	Dimarts 21 Dinar de Nadal	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Triturat de verdures i vedella (bròquil, carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i pollastre (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lleties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	VACANCES DE NADAL
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
VACANCES DE NADAL				