llar d'infants mireia
PEDAGOGIUM COS

LLAR D'INFANTS MIREIA GENER 2022

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.

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i vedella (bròquil,carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i llenties (patata i pastanaga)	FESTIU	FESTIU
Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites		
Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural		
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Triturat de verdures i llenties (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i vedella (bròquil,carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i lluç (bròquil,carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i gall dindi (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)
Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites
Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural
Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21**
Triturat de verdures i lluç (bròquil,carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i llenties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (bròquil,carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)
Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites
Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llenties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	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 cigrons (patata i pastanaga)
Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites
Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural
Dilluns 31	**Dimarts**	**Dimecres**	**Dijous**	**Divendres**
Triturat de verdures i lluç (bròquil,carbassó i sèmola de blat)				
Triturat de fruites				
Iogurt natural				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuites: a cada àpat
- Cereals, pasta, arròs: a cada àpat
- Llegums: 1-3 cops / setmana
- Ous: 1-2 cops / setmana
- Oli d'oliva: a cada àpat
- Aigua: 6-8 gots / dia
- Carn blanca: 1-3 cops / setmana
- Carn vermella: 1 cop / setmana
- Peixos: 1-2 cops /setmana
- Làctics: 1 cop / setmana
- Fruita fresca: 4-5 cops per setmana

ARCASA