



LLAR D'INFANTS MIREIA GENER 2022

Als nostres menús:
*La fruita és variada, de temporada proximitat
*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
*Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

Verdures crues/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 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
5	Macarrons amb sofregit de tomàquet Croquetes de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada logurt i fruita	Sopa vegetal amb pistons Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre Fruita de temporada Batut de fruites	Crema de verdures Llenties guisades amb verdures i pebre vermell logurt natural Bastonets de pa i fruita	FESTIU	FESTIU
	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
6	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Nuggets vegetals amb enciam i remolatxa Fruita de temporada logurt i fruita	Mongeta verda amb patata Estofat de vedella amb salsa de ceba Fruita de temporada Batut de fruites	Llenties guisades amb verdures i pebre vermell Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada Bastonets de pa i fruita	Crema de carbassa i poma Espaguetis saltats amb verdures i tires de pollastre Fruita de temporada Entrepà de gall dindi	Sopa de carn amb galets Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural Got de llet i galetes
	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
7	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat Bacallà al forn amb salsa de pebrot escalivat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Entrepà de formatge	Pèsols saltats amb ceba Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada logurt i fruita	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet) Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro logurt natural Entrepà de gall dindi	Crema de verdures amb crostonets Cigrons saltats amb cous cous i pastanaga ratllada al curri Fruita de temporada Bastonets de pa i fruita	Mongeta tendra bullida amb patata Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba Fruita de temporada logurt i fruita
	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
8	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita de temporada logurt i fruita	Crema de bròquil, carbassa i pastanaga Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada Batut de fruites	Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell Fruita de temporada Bastonets de pa i fruita	Cous cous saltat amb pastanaga, carbassó i blat de moro Filet de salmó amb enciam i tomàquet logurt natural Entrepà de gall dindi	Mongetes blanques estofades Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada Got de llet i galetes
	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Bròquil bullit amb patata Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada Entrepà de formatge				