



# LLAR D'INFANTS MIREIA MAIG 2022



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
	Llacets amb pesto de bròquil i ceba i formatge ratllat	Amanida de patata amb tomàquet, olives, pastanaga i ou dur	Crema de carbassó	Menestra de verdures	Sopa de pollastre amb fideus
4	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre a la taronja amb enciam i cogombre	Paella d'arròs a la marinera amb tires de calamar	Mongetes blanques estofades amb verdures	Filet de Bacallà al forn amb enciam i tomàquet
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	logurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Divendres 12 Jornada Mexicana	Divendres 13
	Arròs tres delícies amb pastanaga, blat de moro i mongeta tendra	Llenties guisades o Amanida de Llenties	Mongeta verda amb patata	<b>Frijoles estofats</b>	Sopa de carn amb galets
5	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Filet de lluç amb enciam i tiges d'espàrrec	Estofat de vedella amb salsa de ceba	<b>"Fajitas de pollastre"</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>"Jericalla"</b>	Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
	Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata	
6	Filet de rap al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons saltats amb sèmola i pastanaga ratllada	Truita de patata amb enciam i olives	Contraçuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	<b>FESTIU</b>
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	
	logurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de bròquil, carbassa i pastanaga	Amanida russa	Mongetes blanques estofades	Sèmola de blat saltada amb pastanaga, carbassó i blat de moro
7	Truita francesa amb enciam i cogombre	Macarrons a la bolonyesa (tomàquet, ceba i carn de vedella)	Estofat de gall dindi amb verdures i pebre vermell	Nuggets vegetals amb enciam i olives	Filet de bacallà amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
	Dilluns 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
	Bròquil bullit amb patata	Mongeta tendra saltada amb patata i pernil			
8	Filet de lluç a la planxa amb enciam i tiges d'espàrrec	Llenties guisades o Amanida de Llenties			
	Fruita de temporada	logurt natural			
	logurt i fruita	Batut de fruites			

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

ARCASA