



LLAR D'INFANTS MIREIA JUNY 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	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3	
1			Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i albàbrega	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa i pera	
			Filet de rap al forn amb enciam i olives	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre	
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
			Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes	
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10	
2		Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i galets	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà	
	FESTIU	Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada)	Filet de gall amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn al romani amb enciam i pastanaga ratllada	
		Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Iogurt i fruita
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17	
3	Sèmola de blat saltada amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell	Bròquil bullit amb patates	Crema de pastanaga	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives	Cigrons estofats o Amanida de cigrons	
	Nuggets vegetals amb amanida	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Cigrons a la catalana	Mandonguilles de salmó amb verdurettes	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
		Iogurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes
	Dilluns 20 Dinar de Germanor	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24	
4	Gaspatxo	Amanida de llacets amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc i olives	Arròs amb sofregit de tomàquet	Bròquil bullit amb patata		
	Pizza margarita	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Truita francesa amb enciam i cogombre	Llenties guisades o Amanida de llenties	FESTIU	
	Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural		
		Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres	
5	Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata		
	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	Contracuixa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada		
		Iogurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	