

Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**



# LLAR D'INFANTS MIREIA- JUNY- JULIOL 2022

**Als nostres menús:**

- \*La fruita és variada, de temporada.
- \* Les verdures són variades, de temporada,
- \*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 sense espines.
- \*Els iogurts són ecològics.
- \*Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- \* Utilitzem sal iodada.



- \*El peix és sense espines.
- \*Els iogurts són ecològics.
- \*Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- \* Utilitzem sal iodada.



Fem créixer el teu  
**ESPAI  
MIGDIA**

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

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



**Aigua:**  
6-8 gots / dia



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana

Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 1
Espirals amb salsa de carbassa i formatge ratllat	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba	Mongeta tendra bullida amb patata	Arròs amb tomàquet
Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Cigrons saltats amb sèmola i pastanaga ratllada	Truita de patata amb enciam i olives	Contracuíxa de pollastre en escabetx, pastanaga i ceba	Mandonguilles de salmó amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita fresca de temporada
logurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Espaguetis amb tomàquet	Pèsols bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida d'arròs	Crema de verdures de temporada	Amanida russa
Truita de patata i ceba amb amanida	Lluç al forn amb amanida	Salsitxes amb tomàquet	Pollastre al forn amb patates chips	Croquetes de bacallà amb amanida
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Gelat	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
Entrepà de formatge	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Amanida de pasta	Verdura bullida amb patata	Arròs a la cubana	Crema de verdures de temporada	Amanida variada
Salmó amb samfaina	Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida	Lluç arrebossat amb amanida	Truita de patata i ceba amb amanida	Pollastre al forn amb patates
Fruita fresca de temporada	logurt natural	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
logurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Amanida d'arròs	Amanida de pasta	Amanida variada	Crema de verdures de temporada	Amanida variada
Truita francesa amb amanida	Bacallà al forn amb amanida	Nuggets vegetals amb amanida	Botifarra a la planxa amb patates chips	Pasta a la bolonyesa
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Préssec en almívar	Fruita fresca de temporada
Entrepà de formatge	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

ARCASA