



# LLAR D'INFANTS MIREIA SETEMBRE 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



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet, olives verdes)	Sopa de pollastre amb fideus	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassó
4 Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Amanida de cigrons o Cigrons estofats	Paella d'arròs amb daus de rap
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Espirals amb salsa de samfaina	Sopa de carn amb galets	Crema de carbassa i llegums	Amanida russa	Amanida de lleties o Lleties guisades
5 Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Truita de patata i carbassó amb enciam i pastanaga	Arròs saltat amb verdures	Estofat de gall dindi amb xampinyons	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Sopa amb brou vegetal i pistons	Amanida de patata (patata, tomàquet, pastanaga, olives)	Arròs saïtejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Crema de verdures amb crostonets	Pèsols saltats amb ceba i pernil
6 Estofat de porc amb verdures i daus de patata	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Mandonguilles de salmó amb enciam i blat de moro	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigrons)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida de lleties o Lleties guisades	Arròs amb sofregit de tomàquet	Verdura amb patata o Amanida completa	Amanida de pasta amb formatge fresc, alfàbrega i tomàquet	Crema de verdures amb formatgets i crostons
7 Filet de gall al forn amb llit de patata, ceba i tomàquet	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb samfaina	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns				



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050



*Miriam Ubach*



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