



LLAR D'INFANTS MIREIA 6-12 MESOS DESEMBRE 2022

Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada, fresca i de proximitat.
- * Les verdures són variades, de temporada, fresques i de proximitat. I 1 cop a la setmana ecològiques.
- * La patata és ecològica 1c/setmana.
- *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 fresc un c/setmana i sense espines (lluç, bacallà, salmó).
- * El pa és fresc d'elaboració artesanal.
- *Els iogurts són ecològics.
- *Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- * Utilitzem sal iodada.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)
			iogurt natural	iogurt natural
			Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
iogurt natural				
Triturat de fruites				
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)
iogurt natural	iogurt natural	iogurt natural	iogurt natural	iogurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21 Dinar de Nadal	Dijous 22	Divendres 23
Triturat de verdures i lluç(patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i llenties (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i lluç(patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)
iogurt natural	iogurt natural	iogurt natural	iogurt natural	iogurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?



Verdures crues/cuïtes:
a cada àpat



Cereals, pasta, arròs:
a cada àpat



Llegums:
1-3 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva :
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Carn blanca:
1-3 cops /setmana



Carn vermella:
1 cop / setmana



Peixos:
1-2 cops /setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana