



# LLAR D'INFANTS MIREIA DESEMBRE 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



- \*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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
			Sopa amb brou de pollastre i pistons	Crema de pastanaga i porro
			Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
			Fruita de temporada	Fruita de temporada
			Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Sopa amb brou de carn i galets				
Truita de carbassó i patata amb enciam i cogombre	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU LLIURE ELECCIÓ</b>
Fruita de temporada				
Batut de fruites				
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia...	Sopa amb brou vegetal i pistons	Cigrons estofats	Crema de carbassa amb crostons	Bròquil bullit amb patata
Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec	Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata	Fideus a la cassola amb verdures i daus de pollastre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	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 Dinar de Nadal	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Llenties estofades	Sopa amb brou de nadal i pilotetes	Crema de verdures i llegums	Macarrons amb salsa de samfaina	Coliflor bullida amb patata
Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Pollastre rostit a la catalana	Arròs amb tomàquet i alfàbrega	Lluç al forn amb enciam i blat de moro	Fricandó de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
Batut de fruites	logurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	logurt i fruita
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

4

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