LLAR D'INFANTS MIREIA GENER 2023

llar d'infants mireia
PEDAGOGIUM COS

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.**

	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
4	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i ou (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	FESTIU
	Iogurt natural	Iogurt natural	Iogurt natural	Iogurt natural	
	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	
	Dilluns 9	**Dimarts 10**	**Dimecres 11**	**Dijous 12**	**Divendres 13**
5	Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)
	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 16	**Dimarts 17**	**Dimecres 18**	**Dijous 19**	**Divendres 20**
6	Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i ou(patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i cigrons (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
	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 23	**Dimarts 24**	**Dimecres 25**	**Dijous 26**	**Divendres 27**
7	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)
	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 30	**Dimarts 31**	**Dimecres**	**Dijous**	**Divendres**
	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)			
	Iogurt natural	Iogurt natural			
	Triturat de fruites	Triturat de fruites			

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Com planifiquem el teu dinar?

- Verdures crues/cuites: 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

ARCASA