



LLAR D'INFANTS MIREIA FEBRER 2023



	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
4			Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)
			logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Dilluns 76	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
5	Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
6	Triturat de verdures i llenties vermelles (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Dimarts 21	Dimarts 21	Dimarts 21	Dimarts 21	Dimarts 21
7	FESTIU	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures vedella (patata, pastanaga, coliflor)
		Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres	Dijous	Divendres
	Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)			
	logurt natural	Triturat de fruites			

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



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

ARCASA