LLAR D'INFANTS MIREIA MARÇ 2023

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	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
3			Cigrons estofats	Coliflor bullida amb patata	Sopa de peix amb arròs
			Filet de lluç al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
			Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
			Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 6	**Dimarts 7**	**Dimecres 8**	**Dijous 9**	**Divendres 10**
4	Crema de carbassa	Mongetes blanques estofades	Trinxat de la Cerdanya de col i patata amb cansalada	Sopa de pollastre amb fideus	Macarrons amb salsa de bròquil i formatge ratllat
	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Estofat de porc amb verdures
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 13	**Dimarts 14**	**Dimecres 15**	**Dijous 16**	**Divendres 17**
5	Arròs amb salsa de samfaina	Bròquil bullit amb patata	Crema de verdures	Sopa de carn amb galets	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 20	**Dimarts 21**	**Dimecres 22**	**Dijous 23**	**Divendres 24**
6	Crema de verdures amb crostonets	Mongeta verda amb patata	Arròs saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Sopa amb brou vegetal i pistons	Pèsols saltats amb ceba i gall dindi
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Filet de salmó amb enciam i blat de moro	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 27	**Dimarts 28**	**Dimecres 29**	**Dijous 30**	**Divendres 31**
7	Sopa vegetal amb galets	Trinxat de carbassó amb patata	Crema de carbassa	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Llacets amb salsa de pastanaga
	Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Pollastre al forn amb ceba i poma	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals

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:**
- **Carn vermella:**
- **Peixos:**
- **Làctics:**
- **Fruita fresca:**

ARCASA

✓

1-3 cops / setmana

1 cop / setmana

1-2 cops /setmana

1 cop / setmana

4-5 cops per setmana