LLAR D'INFANTS MIREIA ABRIL 2023

Llar d'infants Mireia
PEDAGOGIUM COS

Als nostres menús:
*La fruita és variada, de temporada i proximitat.
*Oferim 8 tipus de verdures i hortalisses fresques al mes
*Oferim 6 varietats de llegums al mes.
*Oferim 6 varietats de productes integrals.
*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).

*Les carn procedeixen de granges catalanes. N'oferim 5 varietats al mes.
*Utilitzem oli d'oliva per amanir.

	Dilluns 03	Dimarts 04	Dimecres 05	Dijous 06	Divendres 07
4	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	SETMANA SANTA	
	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural		
	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites		
	Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
5	SETMANA SANTA	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
		Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural
		Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 17	**Dimarts 18**	**Dimecres 19**	**Dijous 20**	**Divendres 21 Sant Jordi**
6	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i llenties vermelles (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)
	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural
	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28**
7	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)
	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural
	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites	Iogurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns	**Dimarts**	**Dimecres**	**Dijous**	**Divendres**

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