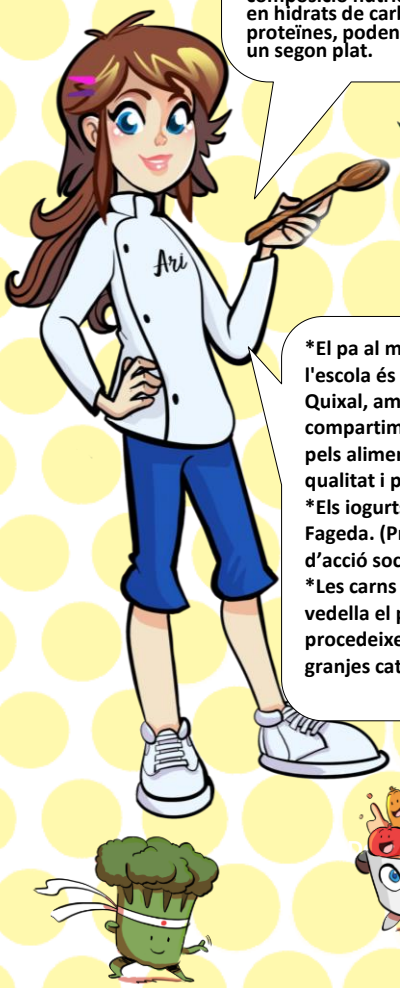
LLAR D'INFANTS MIREIA JUNY 2023

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	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
				Verdura bullida saltada	Sopa amb brou de pollastre i pistons
8				Paella d'arròs amb pollastre	Truita de patata i ceba amb amanida
				Fruita de temporada eco	Fruita de temporada
				Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 5	**Dimarts 6**	**Dimecres 7**	**Dijous 8**	**Divendres 9**
	Arròs integral 3 delícies	Crema de verdures	Verdura amb ceba eco i gall dindi	Llegums saltades	Coliflor amb patata
1	Estofat de porc amb verduretes	Llegums estofats amb espinacs i ou dur	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet,ceba eco i llegums)	Pollastre al forn amb amanida	Filt de lluç al forn amb amanida
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 12	**Dimarts 13**	**Dimecres 14**	**Dijous 15**	**Divendres 16**
	Llegums estofades	Verdura bullida amb patata	Arròs amb samfaina	Sopa vegetal amb galets	Crema de verdures
2	Hamburguesa vegetal a la planxa amb verduretes	Pollastre al forn amb amanida	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat eco	Truita de patata i ceba amb carxofes a l'andalusa	Macarrons integrals a la bolonyesa (tomàquet,ceba eco i carn picada de vedella)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 19	**Dimarts 20**	**Dimecres 21**	**Dijous 22**	**Divendres 23**
	Verdureta saltada	Crema de carbassó amb formatge	Sopa de pollastre amb galets	Macarrons amb tomàquet	Llegums estofats
3	Paella d'arròs integral amb verdures eco i daus de salsitxa	Llegums saltades	Truita de patata i ceba amb amanida	Pollastre arrebossat amb amanida	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Iogurt natural	Fruita de temporada
	Batut de fruites	Iogurt i fruita	Entrepà de gall dindi	Bastonets de pa i fruita	Llet amb cereals
	Dilluns 26	**Dimarts 27**	**Dimecres 28**	**Dijous 29**	**Divendres 30**
	Llegums estofades	Verdura saltada amb patata	Crema de verdures	Sopa vegetal amb galets	Arròs amb tomàquet
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	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	Fruita de temporada	Iogurt natural	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:** 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