



LLAR D'INFANTS MIREIA OCTUBRE 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

*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust dels aliments de qualitat i proximitat.
 *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
 *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Triturat de verdures i llenties vermelles (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, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata i pastanaga)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata i pastanaga)	FESTIU	FESTIU
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural		
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites		
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata i pastanaga)	Triturat de verdures illuç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures ivedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns 30	Dimarts 31 Castanyada	Dimecres	Dijous	Divendres
Triturat de verdures i llentjies (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)			
logurt natural	Triturat de fruites			
Triturat de fruites	logurt natural			



Miriam Ubach
 Dietista-Nutricionista
 Núm. Cal CAT00050



Miriam Ubach



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