



LLAR D'INFANTS MIREIA NOVEMBRE 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 pels aliments de qualitat i proximitat.
 *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
 *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de

Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
		FESTIU	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata i pastanaga)
		Triturat de frutes	Triturat de frutes	logurt natural
Dilluns 6	Dimarts 7 JORNADA BELGA	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i vedella (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cígrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural
Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cígrons (patata, mongeta tendra i carbassa)
logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural
Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Triturat de verdures i llenties (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i vedella (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural
Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres
Triturat de verdures i llenyoses (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i cígrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	
logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	
Triturat de frutes	logurt natural	Triturat de frutes	logurt natural	



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 cobs / setmana	Ous: 1-2 cobs / setmana	Oli d'oliva: a cada àpat	Aigua: 6-8 gots / dia
Carn blanca: 1-3 cobs / setmana	Carn vermella: 1 cop / setmana	Peixos: 1-2 cobs / setmana	Làctics: 1 cop / setmana	Fruita fresca: 4-5 cobs per setmana	

ARCASA