



# LLAR D'INFANTS MIREIA FEBRER 2024

**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

4



5

6

7

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9 Jornada Carnestoltes
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (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 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
<b>FESTIU</b>				
	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Triturat de verdures i llenties (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i mongeta blanca (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 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres
Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga, coliflor)	
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

Com  
planifiquem el  
teu dinar?

Verdures crues/cuites:  
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  
 Aigua:  
6-8 gots / dia  
 Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana

**ARCASA**