



# LLAR D'INFANTS MIREIA GENER 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

\*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 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
	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, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata i pastanaga)
4	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata i pastanaga)	Triturat de verdures imongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
5	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llenties (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
6	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Triturat de verdures i llenties (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 vedella (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga, coliflor)
7	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata i pastanaga)		
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

Com  
planifiquem el  
teu dinar?

Verdures crues/cuites:  
a cada àpat  
 Carn blanca:  
1-3 cobs / setmana

Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat  
 Carn vermella:  
1 cop / setmana

Llegums:  
1-3 cobs / setmana  
 Peixos:  
1-2 cobs / setmana

ous:  
1-2 cobs / setmana  
 Làctics:  
1 cop / setmana

Oli d'oliva:  
a cada àpat  
 Aigua:  
6-8 gots / dia  
 Fruita fresca:  
4-5 cobs per setmana

ARCASA