

MENÚ CURS 2019-2020

DINAR	1^a setmana	2^a setmana	3^a setmana	4^a setmana	Berenars
Dilluns	Espaguetis amb tomàquet Trita de pernil dolç amb enciam Fruita del temps	Crema de verdures/gaspatxo suau Macarrons amb carn picada Macedònia	Tallarines amb tomàquet Trita a la francesa amb amanida Fruita del temps	Espirals amb verdures Trita de carabassó Fruita del temps	logurt natural amb pa de pessic
Dimarts	Amanida complerta/crema de verdures Llenties guisades Fruita del temps	Cigrons guisats amb verdures Croquetes de pollastre/pernil Fruita del temps	Amanida complerta/crema de verdures Llenties amb arròs Fruita del temps	Cigrons amb patata i pastanaga Croquetes de pollastre/pernil Fruita del temps	Entrepanet de pernil dolç i llet
Dimecres	Minestra de verdures Hamburguesa de vedella Fruita del temps	Puré de verdures i patata Estofat de gall d'indi Fruita del temps	Bledes amb patates Pollastre arrebossat Fruita del temps	Crema de carbassa i pastanaga Pollastre amb patata al forn Fruita del temps	Fruita (poma o plàtan) amb iogurt natural
Dijous	Brou de pollastre i verdures amb estrelletes Peix amb verdures al forn Fruita del temps	Brou de peix amb fideus Trita de verdures Fruita del temps	Sopa de verdures amb "meravella" Peix al forn Fruita del temps	Brou de pollastre i verdures amb lletres Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps	Pa de motlle integral amb formatge fresc i suc de poma
Divendres	Arròs amb pastanaga i pèsols Pit de gall d'indi a la planxa amb enciam Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat amb amanida Fruita del temps	Crema de porro Arròs caldós amb pollastre i verdures Macedònia	Arròs amb tomàquet Peix arrebossat amb amanida Fruita del temps	logurt amb fruita

MENÚ dels nens i nenes de 0-1 anys: * *Aquests aliments s'aniran introduint en funció de les instruccions de cada pediatra.*

Dinar: farinetes de verdures + proteïna (pollastre, gall d'indi, vedella o peix) i iogurt

Berenar: farinetes de fruita i/o iogurt amb galetes

MENÚ CURS 2019-2020

PROPOSTA DE SOPAR	1 ^a setmana	2 ^a setmana	3 ^a setmana	4 ^a setmana
Dilluns	Crema de carabassó i patata Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps	Minestra de verdures Verat al forn amb enciam Fruita del temps	Patata, espinacs i panses Gall d'indi a la planxa amb pastanaga i tomàquets "cherries" Fruita del temps	Vichyssoise Salmó al forn amb patates i ceba Fruita del temps
Dimarts	Brou de verdures amb sopa "meravella" Llenguado al forn amb verdures a la planxa Fruita del temps	Amanida d'espírels amb enciam, tomàquets "cherries" i ou dur Fruita del temps	Gaspatxo amb torradetes Lluç al forn amb patates i ceba Fruita del temps	Arròs amb verdures i ou "pouché" Fruita del temps
Dimecres	Arròs amb verdures i ou "pouché" Fruita del temps	Crema de llenties Maira a la planxa amb pebrot i pastanaga Fruita del temps	Amanida de llaços amb enciam i pebrot Truita de carabassó i ceba Fruita del temps	Bròquil amb patata Bunyols de bacallà amb pebrot escalivat Fruita del temps
Dijous	Amanida de llenties amb tonyina Fruita del temps	Arròs amb verdures i daus de pollastre a la planxa Fruita del temps	Mongeta blanca amb tomàquet amanit, rècula, olives negres i tonyina Fruita del temps	Amanida de quinoa Truita de samfaina Fruita del temps
Divendres	Bròquil amb patata Lluç a la planxa amb pebrot i blat de moro Fruita del temps	Crema de carbassa Truita amb formatge i pernil dolç amb enciam i blat de moro Fruita del temps	Minestra de verdures Truita de patates amb tomàquet amanit Fruita del temps	Crema de carabassó Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit Fruita del temps

***Amanida complerta:** quan parlem d'amanida o amanida complerta fem referència a enciam, blat de moro, tomàquets i olives i quan parlem de **verdures** acostumem a cuinar amb mongeta, bròquil, porro, ceba, pastanaga, pèsols, carabassó i pebrots. No sempre hi són tots aquests ingredients, ni en la mateixa quantitat. En funció de l'època de l'any, de l'edat dels infants, de la resta d'aliments de l'àpat i de la cuina de mercat variarem i introduïrem els aliments segons considerem.

* **Fruita:** la pera, la poma i el plàtan són la base de les fruites que oferim. En funció de l'època de l'any i l'edat dels nens introduïm també meló, síndria, mandarina, etc.

Mica en mica, ens agrada anar introduint nous aliments, amb noves formes, colors i textures per a descobrir nous sabors.

***Tots els àpats porten vitamines, hidrats i proteïna, tal com recomana Sanitat.**