

## LA NOSTRA CUINA / EL NOSTRE MENÚ

A la nostra llar, com ja sabeu, tenim cuina pròpia i la cuinera ens fa el menjar cada dia.

La base del nostre menú és la cuina de mercat, on cada dia comprem, o ens porten, la majoria dels ingredients necessaris per a elaborar el menú del dia.

Les fruites i verdures són fresques i de temporada. Les verdures acostumen a ser pastanaga, mongeta tendra i patata. En funció de l'estacionalitat afegim també altres verdures fresques com el carabassó, típiques de la temporada.

Com ja indica el menú, alguns dies a la setmana prenem macedònia de postre. Just abans es tallen a trossets ben petits moltes fruites variades i suc natural.

Les carns i aviram són de parades seleccionades del mercat. El peix, que ens el porta el nostre proveïdor de confiança i acostuma a ser filet de lluç sense pell i daus de rap. Els dies que toca brou de verdures o de peix, pel matí la cuinera ens porta els ingredients seleccionats i ben triats, perquè el brou sigui ben consistent, gustós i de gran qualitat.

Ocasionalment, la direcció de la llar pot decidir algun canvi de menú d'última hora, si aquell dia algun aliment o ingredient no ens acaba de fer el pes, o bé per qualsevol altre motiu, sempre pensant en la millor alimentació dels nens/es.

Els berenars pels nens/es d'1-2 anys acostuma a ser farineta de fruita i/o iogurt amb galetes. A partir del 2º trimestre, se'ls hi comença a introduir, mica en mica, l'entrepanet amb llet, iogurt o suc i altres diez també prenen fruita amb un iogurt o llet, en funció de l'edat. Per a aconseguir una dieta el més completa i equilibrada, un dia a la setmana els petits d'1-2 anys, que ja prenen llet de vaca, prenen farineta de cereals per berenar, feta una a una a consciència per a cada nen/a. Així, al llarg de les setmanes, ja poden anar fent els berenars de la resta de nens/es, segons consta al menú desglossat per dies.

- Quan arriba la calor, el brou de pollastre queda substituït per una sopa de verdures o sopa de peix.
- Les setmanes que comencen amb un festiu, el menú s'inicia amb pasta i truita.
- Els mesos que tenen més de 4 setmanes, a la setmana nº5 es repeteix el menú de la tercera setmana.
- Quan els petits d'1-2 anys, que tot just s'inicien en un ventall d'aliments i textures, comencen amb el menú mengen quantitats petites i, per tant, se'ls hi complementa el menú (triturat o no) amb un iogurt, etc., en funció de cada cas. Fet que ja informa cada educadora a través de l'agenda o parlant amb els pares.