

## MENÚ

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

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

## MENÚ

**Amanida complerta:** quan parlem d'amanida o amanida complerta fem referència a encima, 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.**