

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb verdures de temporada	Mongetes tendres amb patates	Amanida de cigrons	Amanida de tomàquets xerris, formatge fresc i blat de moro	
Pollastre al forn amb rodanxes de tomàquet	Rap arrebossat amb pastanaga ratllada	Truita de patates i ceba	Fideus a la cassola amb carn	FESTIU
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic	
Kcal: 491 Lip (g): 16 Prot (g): 24 HC (g): 61	Kcal: 435 Lip (g): 18 Prot (g): 18 HC (g): 46	Kcal: 482 Lip (g): 20 Prot (g): 15 HC (g): 58	Kcal: 456 Lip (g): 20 Prot (g): 29 HC (g): 40	

Del 7 al 11 de Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons a la bolonyesa	Patata i pèsols	Crema de carbassó	Llenties guisades amb pernil	Amanida d'arròs (tonyina, enciam i olives)
Croquetes d'au amb amanida d'enciam i blat de moro	Lluç al forn amb enciam i tomàquet	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Salmó a la planxa amb rodanxes de cogombre
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps
Kcal: 512 Lip (g): 20 Prot (g): 21 HC (g): 60	Kcal: 492 Lip (g): 18 Prot (g): 24 HC (g): 54	Kcal: 472 Lip (g): 24 Prot (g): 26 HC (g): 32	Kcal: 473 Lip (g): 20 Prot (g): 25 HC (g): 42	Kcal: 483 Lip (g): 23 Prot (g): 20 HC (g): 47

Del 14 al 18 de Setembre

En tots els àpats es serveix pa ecològic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Patata, pastanaga i pèsols	Amanida de pasta (enciam, tomàquet, blat de moro i olives)	Arròs a la cubana	Tallarines a la carbonara vegetal (tofu fumat i beguda de civada)	Cigrons bullits
Rap arrebossat amb tomàquet amanit	Pollastre a la planxa amb carbassó al forn	Seità arrebossat amb enciam i pastanaga	F.bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba	Truita a la francesa amb enciam i olives
Fruita del temps	Fruita el temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps
Kcal: 488 Lip (g): 19 Prot (g): 23 HC (g): 53	Kcal: 453 Lip (g): 22 Prot (g): 22 HC (g): 39	Kcal: 491 Lip (g): 16 Prot (g): 24 HC (g): 61	Kcal: 473 Lip (g): 18 Prot (g): 23 HC (g): 50	Kcal: 457 Lip (g): 19 Prot (g): 14 HC (g): 61

















Del 21 al 25 de Setembre

Utilitzem Oli d'oliva Verge per amanir

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Espirals amb crema d'espínacs	Amanida de patata (tomàquet, tofu, tonyina i olives)	Llenties de l'àvia	Crema de carbassó	Macarrons a la italiana
Lluç al forn amb rodanxes de tomàquet	Pollastre rostit amb panses	Truita de formatge amb enciam i pastanaga	Croquetes de bacallà amb pastanaga i cogombre	Vedella guisada amb verdures
Fruita del temps	Fruita el temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps
Kcal: 471 Lip (g): 16 Prot (g): 24 HC (g): 47	Kcal: 495 Lip (g): 29 Prot (g): 24 HC (g): 33	Kcal: 457 Lip (g): 19 Prot (g): 14 HC (g): 61	Kcal: 476 Lip (g): 15 Prot (g): 31 HC (g): 51	Kcal: 438 Lip (g): 20 Prot (g): 14 HC (g): 42

Del 28 de Setembre al 2 d'Octubre

¿Què fem per sopar?

DINAR			
Pasta/arròs		+	 Carn
Pasta/arròs		+	 Peix
Pasta/arròs		+	 Ou
Verdura		+	 Carn
Verdura		+	 Peix
Llegums		+	 Verdura
Llegums		+	 Peix
Fruita			
logurt			

SOPAR			
Verdura		+	 Peix
Verdura		+	 Ou
Verdura		+	 Carn
Pasta/arròs/ patata/quinao		+	 Ou
Llegums		+	 Verdura
Pasta/arròs/ patata/quinao		+	 Peix
Verdura		+	 Ou
logurt			
Fruita			

Alimentació en els primers anys de vida...

- El procés d'aprenentatge dels hàbits alimentaris és especialment important durant els primers anys de vida, ja que a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, pot ajudar a consolidar l'adquisició d'uns hàbits saludables per l'edat adulta.
- L'alimentació adequada a partir de l'any d'edat i fins els 3 anys es basarà en una proposta alimentària variada, suficient, equilibrada i individualitzada, d'acord amb la constitució de l'infant, les indicacions pediàtriques, per tal d'assegurar-ne un creixement i desenvolupament òptims.

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (0 a 3 anys).

salutpublica.gencat.cat

BERENAR SETMANAL

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
logurt natural amb cereals	Fruita amb galetes	Entrepà de viena amb pernil dolç	Fruita amb galetes	Entrepà de viena amb formatge

