

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Llenties guisades	Mongeta tendra, patata i col	Escudella barrejada	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (seità i tempeh)	Crema de pastanaga
Filet de bacallà al forn amb rodanxes de tomàquet	Seitò arrebossat amb enciam i blat de moro	Pollastre a la llimona amb patates fregides	Lluç enfarinat amb amanida d'enciam i pastanaga	Vedella rostida amb bolets
logurt ecològic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 417 Lip (g): 16 Prot (g): 30 HC (g): 40	Kcal: 427 Lip (g): 19 Prot (g): 13 HC (g): 51	Kcal: 479 Lip (g): 23 Prot (g): 31 HC (g): 37	Kcal: 477 Lip (g): 19 Prot (g): 22 HC (g): 55	Kcal: 423 Lip (g): 26 Prot (g): 21 HC (g): 28

Del 3 al 7 de Febrer
Del 2 al 6 de Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Pasta amb crema d'espinacs	Arròs amb sofregit de tomàquet	Pèsols amb patates	Crema de carbassó	Mongetes seques guisades
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga	Truita francesa amb amanida d'enciam i olives	Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i poma	Pollastre amb poma al forn	Salmó al forn amb amanida
Fruita del temps	Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 482 Lip (g): 21 Prot (g): 24 HC (g): 50	Kcal: 484 Lip (g): 23 Prot (g): 19 HC (g): 49	Kcal: 457 Lip (g): 22 Prot (g): 19 HC (g): 43	Kcal: 475 Lip (g): 23 Prot (g): 29 HC (g): 35	Kcal: 477 Lip (g): 20 Prot (g): 25 HC (g): 49

Del 10 al 14 de Febrer
Del 9 al 13 de Març

En tots els àpats es serveix pa ecològic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Arròs amb sofregit de tomàquet	Bròquil amb patates	Crema de carbassa	Sopa de brou amb pasta	Llenties de l'àvia
Rap arrebossat amb amanida d'enciam i olives	Pollastre a la planxa amb carbassó al forn	Salsitxes de porc al forn amb tomàquet amanit i seques	Filet de bacallà al forn amb salsa de pebrot, tomàquet i ceba	Croquetes de pernil amb amanida d'enciam i panses
Fruita del temps	logurt ecològic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 477 Lip (g): 19 Prot (g): 20 HC (g): 56	Kcal: 460 Lip (g): 19 Prot (g): 37 HC (g): 34	Kcal: 463 Lip (g): 26 Prot (g): 22 HC (g): 33	Kcal: 489 Lip (g): 20 Prot (g): 22 HC (g): 54	Kcal: 491 Lip (g): 18 Prot (g): 22 HC (g): 59

















Del 17 al 21 de Febrer
Del 16 al 20 de Març












Utilitzem Oli d'oliva Verge per amanir

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Macarrons a la bolonyesa	Estofat de patates i pèsols	Cigrons amb espinacs	Crema de pastanaga	Arròs amb sofregit de tomàquet
Lluç al forn amb amanida d'enciam i taronja	Gall dindi arrebossat amb rodanxes de tomàquet	Truita d'albergínies amb amanida d'enciam i olives	Mandonguilles vegetals a la jardineria	Salmó al forn amb verdures de temporada
logurt ecològic	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps
Kcal: 453 Lip (g): 22 Prot (g): 31 HC (g): 33	Kcal: 464 Lip (g): 19 Prot (g): 32 HC (g): 39	Kcal: 489 Lip (g): 24 Prot (g): 19 HC (g): 47	Kcal: 441 Lip (g): 23 Prot (g): 13 HC (g): 45	Kcal: 482 Lip (g): 20 Prot (g): 21 HC (g): 52

Del 24 al 28 de Febrer
Del 23 al 27 de març

¿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/quinua		+	 Ou
Llegums		+	 Verdura
Pasta/arròs/ patata/quinua		+	 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

