



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

MENÚ DE TARDOR I DERIVACIONS

ELS POPS

CURS 2023-2024

REVISAT DIETISTA

MENÚ ESTACIONAL

SERHS FOOD
4 1 SET 2023
Dietista i Nutricionista
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



PRIMAVERA



ESTIU



TARDOR



HIVERN





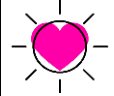
Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET DE MAR

Calendari

CURS 2023-2024



	SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ
Estiu	INICI 12 DE SETEMBRE	1º SETMANA	Menú hivern	8 DE GENER	4º SETMANA	Menú primavera	6 DE MAIG	4º SETMANA
	18 DE SETEMBRE	2º SETMANA		15 DE GENER	1º SETMANA		13 DE MAIG	1º SETMANA
25 DE SETEMBRE	3º SETMANA	22 DE GENER		2º SETMANA	20 DE MAIG		2º SETMANA	
		29 DE GENER / 2 FEBRER		3º SETMANA	27 DE MAIG		3º SETMANA	
Menú tardor	2 D'OCTUBRE	4º SETMANA		5 DE FEBRER	4º SETMANA		3 DE JUNY	4º SETMANA
	9 D'OCTUBRE	1º SETMANA		12 DE FEBRER	1º SETMANA		10 DE JUNY	1º SETMANA
	16 D'OCTUBRE	2º SETMANA		19 DE FEBRER	2º SETMANA		17 DE JUNY	2º SETMANA
	23 D'OCTUBRE	3º SETMANA		26 DE FEBRER / 1 MARÇ	3º SETMANA		24 DE JUNY	3º SETMANA
	30 D'OCT/ 3 NOVENBRE	4º SETMANA						
				4 DE MARÇ	4º SETMANA		1 DE JULIOL	4º SETMANA
	6 DE NOVENBRE	1º SETMANA		11 DE MARÇ	1º SETMANA		8 DE JULIOL	1º SETMANA
	13 DE NOVENBRE	2º SETMANA	18 DE MARÇ	2º SETMANA	15 DE JULIOL	2º SETMANA		
	20 DE NOVENBRE	3º SETMANA			22 DE JULIOL	3º SETMANA		
	27 DE NOV/ 1 DESEMBRE	4º SETMANA			29 DE JULIOL / 2 D'AGOST	4º SETMANA		
			SETMANA SANTA DE L' 25 DE MARÇ AL 1 D'ABRIL 					
	4 DE DESEMBRE	1º SETMANA	LLARS D'INFANTS TANCADES					
	11 DE DESEMBRE	2º SETMANA	2 D'ABRIL	3º SETMANA	5 D'AGOST	1º SETMANA		
	18 DE DESEMBRE	3º SETMANA	8 D'ABRIL	4º SETMANA	12 D'AGOST	2º SETMANA		
			15 D'ABRIL	1º SETMANA	19 D'AGOST	3º SETMANA		
		22 D'ABRIL	2º SETMANA	26 D'AGOST	4º SETMANA			
		29 D'ABRIL / 3 MAIG	3º SETMANA					
NADAL - REIS DEL 21 DE DESEMBRE AL 7 DE GENER 		Bones festes 		Tancat per vacances! Gaudiu de l'estiu en família				
LLARS D'INFANTS TANCADES								

* Estiu: 21 juny fins a 20 setembre * Tardor: 21 setembre fins a 20 desembre * Hivern: 21 desembre fins a 20 març * Primavera: 21 març fins a 20 juny



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**ASTRINGENT
O ALTERNATIU**



LA TARDOR

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	dilluns	GR.	COC.	Dimart	GR.	COC.	Dimecres	GR.	COC.	Dijous	GR.	COC.	Divendres		
DINAR	Sopa d'arròs bullit	80 g	Bullit	Patata bullida amb oli	200 g	Bullit	Sopa de pasta espessa	200 g	Bullit	Arròs amb pastanaga bullida	200 g	Bullit	Espirals amb oli	200 g	Bullit
	Pollastre a la planxa	150 g	Planxa	Lluç a la planxa	70 g	Planxa	Gall dindi a la planxa	70 g	Planxa	Truita a la francesa	70 g	Planxa	Gallineta a la planxa	70 g	Planxa
	amb pastanaga bullida	40 g	Bullit	amb carbassó bullit sense pell	30 g	Bullit	Patata dau bullida	30 g	Bullit	amb carbassó bullit sense pell	40 g	Bullit	amb pastanaga bullida	40 g	Bullit
	Poma al forn	125 g	forn	logurt natural	75 g	Cru	Plàtan madur	75 g	Cru	Poma al forn	75 g	forn	Plàtan madur	75 g	Cru
BERENAR	Berenars			Berenars			Berenars			Berenars			Berenars		
	Poma ratllada amb palets de pa			Llesca de pa amb gall dindi i un suc de poma			logurt natural amb palets de pa			Plàtan madur amb palets de pa			Llesca de pa amb codony i suc de poma		
														SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR CROSTONETS DE PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL /ESPELTA

NO

INTEGRAL I ECOLÒGIC

NO

LLEGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

13/10/2023
Diputació de Girona, Nació
Cristina Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

BASAL-INICI 9-12 MESOS



LA TARDOR

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Daus de tomàquet	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato, pastanaga, patata)	150 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	150 g	Guisat	Fruita de temporada acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Espirals amb verdures (tomàquet, pebrots i pastanaga)	130 g	Sofregit	Gall dindi al forn	35 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	60 g	Planxa	Gallineta al forn	35 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb tomàquet i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb cogombre a daus				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	150 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	150 g	Vapor	Mongetes blanques guisades amb ceba, all i tomàquet	150 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	150 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i oli d'oliva i fruita de temporada	20 g 20 g
	Truita de xampinyons (ou ecològic)	50 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Filet de lluç al forn	35 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn		
	Daus de cogombre i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Pastanaga ratllada amb cogombre	30 g	Cru	Cogombre amb tomàquet a daus	30 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb bastons de pastanaga			Trinxat de bròquil amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb mongeta verda al vapor				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, sofregit	Llenties saltejades amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Espirals integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Trocets de fruita de temporada acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	35 g	Forn	Truita de patates i ceba (ou ecològic)	40 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Daus de cogombre	30 g	Cru	Cogombre i pastanaga	40 g	Salsa	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Minestra de verdures al vapor	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	150 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	150 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Fruita de temporada acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Seques estofades (mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa)	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Forn	Varetes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Pastanaga i soja	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	75 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, pastanaga), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de porro (porro, patata, api)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	150 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	150 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	150 g	Vapor	Compota de fruita (poma o pera) acompanyat amb pa	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	35 g	Forn	Fricandó de vedella	40 g	Forn	Quinoa	90 g	Bullit		
	Albergínia amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Cru	Albergínia saltejada	30 g	Saltejat		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL /ESPELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL
PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9/11/2023
Dip. Catalana Nutrició
Optima Puig Nuflez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

BASAL-TRITURAT



LA TARDOR

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Purè de mongetes blanques amb verdures de temporada (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i sèmola d'arròs amb magre de porc (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb ou dur (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de cigrons de temporada amb rap (carbassó, porro)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassa, porro i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, ceba i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, carbassó, patata) amb pollastre			Sopa espessa de fideus amb pèsols i carbassa				
DIMARTS	Purè de verdures de temporada amb ou dur (mongeta tendra, pastanaga, patata, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb rap (patata, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb pollastre (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i bacallà (carbassó, patata, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	logurt natural (ECO)	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de pèsols amb patata			Sopa espessa de fideus amb carbassa i cigrons			Purè de verdures (mongeta verda, ceba, patata) amb rap			Purè de verdures (mongeta verda, porro, patata) amb pollastre				
DIMECRES	Purè de verdures de temporada amb lluç (carbassó, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè mongetes blanques amb verdures de temporada (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i sèmola de blat amb vedella (mongeta tendra, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i sèmola d'arròs amb ou dur (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-		
PS	Purè de mongeta verda, ceba, sèmola de blat amb llenguadina			Purè de verdures (mongeta verda, pastanaga, patata) amb lluç			Purè de lleties, pastanaga i ceba			Purè de verdures (carbassó, ceba i patata) amb carn magre de porc				
DIJOUS	Purè de pèsols amb verdures de temporada i sèmola de blat (mongeta tendra, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de lleties i verdures de temporada amb salmó (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Purè de cigrons amb verdures de temporada (patata, carbassó, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb llom (patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassó, ceba, patata) amb ou bullit ratllat			Purè de carbassó amb sèmola de blat de moro i vedella			Purè de carbassa amb sèmola d'arròs amb conill			Arròs bullit amb pastanaga, porro i ou dur ratllat				
DIVENDRES	Purè de verdures de temporada amb pollastre (patata, porro, carbassó)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb gall dindi (patata, mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de pèsols i verdures de temporada amb pollastre (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Purè de lleties amb verdures de temporada (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb carn magre de porc			Arròs bullit amb pastanaga i pèsols			Purè de verdures (carbassó, ceba patata) amb rovell d'ou			Purè de verdures (carbassa, ceba i patata) amb bacallà			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

NO

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEÏNA VEGETAL
PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9 1 85 2023
Dip. de Salut i Nouridion
Gemma Puig Nufiez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

BASAL- SENCER



LA TARDOR

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Vapor	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera) acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols)	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	200 g	Vapor	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc i fruita de temporada	20 g
	Truita de xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Daus de cogombre i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Espirals integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada) acompanyat amb pa	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Truita de patataes i ceba (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Minestra de verdures al vapor	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Seques estofades	160 g	Bullit, Sofregit	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Forn	Varetes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa)	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Carxofa, patata i api al vapor	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera) acompanyat amb pa	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Fricandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit		
	Albergínia amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	Albergínia saltejada	30 g	Planxa		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9 1 16 2023
Dip. de Salut i Nutrició
Gemma Puig Nufiez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



SENSE CARN

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Vapor	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera) acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit	Truita francesa	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb all i julivert al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, amanida variada amb formatge			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	200 g	Vapor	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita de xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de lluç amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Espirals integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb trocets de fruita de temporada acompanyat amb pa	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Cigrons bullits amb oli d'oliva	50 g	Forn	Truita de patataes i ceba (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Salsa	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall d'indi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga), lluç al forn			Crema de carbassa, lluç a la jardinera				
DIJOUS	Minestra de verdures al vapor	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Seques estofades	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Varettes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	75 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) amb ou dur			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Carxofa, patata i api al vapor	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera) acompanyat amb pa	125 g 20 g
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Albergínia i carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	Albergínia saltejada	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELPTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÓS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL
PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9/1/2023
Diputació de Catalunya
Departament de Nutrició i Seguretat Alimentària
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



SENSE OU



LA TARDOR

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.		
DILLUNS	Amanida de tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Vapor	Lenties amb arròs (carbassa, cebes i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera) acompanyat amb pa s/ou ni traces d'ou	75 g 20 g		
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	70 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn				
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn				
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives						
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	200 g	Vapor	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc i fruita de temporada	20 g 20 g		
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn				
	Fruita de temporada	75 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Cru				
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, pernil dolç i formatgets i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre						
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, cebes, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Espirals integrals amb salsa napolitana (tomàquet, cebes i alfàbrega)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada) acompanyat amb pa s/ou ni traces d'ou	125 g 20 g		
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa				
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru				
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Lenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria						
DIJOUS	Minestra de verdures al vapor	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, cebes, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) acompanyat amb pa s/ou ni traces d'ou	75 g 20 g		
	Seques estofades	160 g	Bullit, Sofregit	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Varetes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn				
	(mongetes blanques, cebes, tomàquet i carbassa)	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn				
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro						
DIVENDES	Carxofa, patata i api al vapor	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera) i acompanyat amb pa s/ou ni traces d'ou	125 g 20 g		
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa				
	Albergínia amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	Albergínia saltejada	30 g	Planxa				
PS	Fruita de temporada			75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	SEGELL DIETISTA	
PS	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, olives negres, pernil dolç, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor (s/ou) amb oli d'oliva, llom amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga						

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/SEGOL/ESPELTA
PA
INTEGRAL/ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL
PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/09/2023
DgG - C/Colònia, 10
Gestora Nutrició
Gestora Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



PLV (NO VEDELLA)
SENSE OU



LA TARDOR

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Vapor	Lenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) i acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L+ s/ou)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amarat	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
				Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	200 g	Vapor	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L+ s/ou) a tires amb tomàquet i oli d'oliva i fruita de temporada	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Espirals integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural de soja amb trocets de fruita (de temporada) i acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L+ s/ou)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Minestra de verdures al vapor	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada) i acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L+ s/ou)	75 g 20 g
	Seques estofades	160 g	Bullit, Sofregit	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Varetes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa)	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Carxofa, patata i api al vapor	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural de soja amb compota de fruita (poma o pera) i acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L+ s/ou)	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Filet de rap	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Albergínia amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	Albergínia saltejada	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL
PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**SENSE OU
SENSE FRUITS SECS**



LA TARDOR

*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Vapor	Lenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita s/fs (amb llet sencera) acompanyat amb pa s/ou ni fruits secs (s/traces)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols)	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	70 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	200 g	Vapor	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa s/ou ni fruits secs (s/traces) a tires amb tomàquet i formatge fresc i fruita de temporada	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, pernil dolç i formatgets i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Espirals integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada) acompanyat amb pa s/ou ni fruits secs (s/traces)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Lenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Minestra de verdures al vapor	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruita s/fs (amb beguda de civada) acompanyat amb pa s/ou ni fruits secs (s/traces)	75 g 20 g
	Seques estofades	160 g	Bullit, Sofregit	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Varetes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa)	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Carxofa, patata i api al vapor	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera) i acompanyat amb pa s/ou ni fruits secs (s/traces)	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Albergínia amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	Albergínia saltejada	30 g	Planxa		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, olives negres, pernil dolç, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor (s/ou) amb oli d'oliva, llom amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/SEGOL/ESPELTA
PA
INTEGRAL/ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL
PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE