



Ajuntament de  
Lloret de Mar

**LLAR D' INFANTS LLORET**

**MENÚ D' HIVERN I DERIVACIONS**

**ELS POPS**

**CURS 2023-2024**

**REVISAT DIETISTA**

**MENÚ ESTACIONAL**

SERHS FOOD  
4 1 SET 2023  
Data: Dietètica i Nutrició  
Gemma Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



**PRIMAVERA**



**ESTIU**



**TARDOR**



**HIVERN**





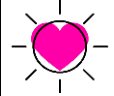
Ajuntament de  
Lloret de Mar

# 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		
NADAL - REIS DEL 21 DE DESEMBRE AL 7 DE GENER  <b>Bones festes</b>		22 D'ABRIL	2º SETMANA	26 D'AGOST	4º SETMANA			
		29 D'ABRIL / 3 MAIG	3º SETMANA	 <b>Tancat per vacances!</b> 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**



**HIVERN**

\*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		
													<b>SEGELL DIETISTA</b>		

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 PROTEÍNA 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

13/05/2023  
Dip. Catalana Nutrició  
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- SENCER



## HIVERN

\*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			2ª Setmana			3ª Setmana			4ª Setmana			Berenars	
	GR.	COC.		GR.	COC.		GR.	COC.		GR.	COC.		GR.	
DILLUNS	Enciam, pastanaga i olives			Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)			Purè de verdures (patata, moniato i pastanaga)			Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)			Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols)			Gall dindi al forn			Truita de carbassó (ou ecològic)			Gallineta al forn				
	amb fumet de peix, gambetes i calamars			Canonges amb pastanaga ratllada			Espinacs i blat de moro			amb llet de ceba				
	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			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			Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)			Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata			Carbassa amb porro, bròquil i patata			PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita de xampinyons (ou ecològic)			Filet de rap al			Filet de lluç al forn			Contraeixes de pollastre al forn				
	Daus de cogombre i tomàquet			forn amb ceba			Enciam i remolatxa			Enciam i blat de moro				
	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en 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 (ceba, pebrot vermell i carbassó)			Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)			Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)			Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó			Iogurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat			Patata rostida amb all i julivert			Bistec de pollastre al forn			Truita francesa (ou ecològic)				
	Enciam i blat de moro			Enciam i olives			Patanaga i olives			Enciam i pastanaga				
	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, 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 jardinera				
DIJOUS	Minestra de verdures al vapor (pastanaga, patata i porro)			Pèsols saltejats amb carbassó i ceba			Llenties amb patates, ceba i carbassó			Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)			Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i carbassa			Truita de formatge (ou ecològic)			Varetes de verdura (pèsols, pastanaga i blat de moro)			Filet de rap al forn amb				
	amb salsa verda (fumet, all i julivert)			Espinacs i pastanaga			Fruita de temporada			amb salsa verda (fumet, all i julivert)				
	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, moniato i porro)			Mongeta tendra amb patata al vapor			Patata, pèsols i porro al vapor			Minestra de pèsols i pastanaga al vapor			Iogurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraeixes de pollastre al forn			Salmó al forn			Fricandó de vedella			Quinoa amb				
	amb llet de ceba			Blat de moro amb olives negres			amb rodanxes de pastanaga			carbassó i ceba saltejada				
	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			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

\*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

L'ALIMENTACIÓ  
SALUDABLE EN LA  
PRIMERA INFÀNCIA

SERHS FOOD

LOLA ANGLADA

LLEGGENDA

La fruita de temporada

# CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÒS  
PASTA

DIA DE PROTEÍNA VEGETAL  
PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC



[CLICA L'IMATGE](#)

es donarà en dos àpats

membrats sobre les necessitats 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](#)

Departament de Salut  
Direcció General de Nutrició  
Diputació de Castelló  
C/ Reina Púg Nuñez  
C/ 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**



**HIVERN**

\*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	Enciam, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	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)	-	-	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	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	Trinxat d'espinacs 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	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	Carbassa amb porro, bròquil i patata	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 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 al forn	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i blat de moro	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	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, ou dur amb oli d'oliva i orènga			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 (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada)	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 francesa (ou ecològic)	75 g	Forn		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Enciam i olives	30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam 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	Coliflor amb patata, fruita francesa			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 (pastanaga, patata i porro)	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Llenties amb patates, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i carbassa	150 g	-	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Forn	Varetes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	(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	Crema de verdures, lluç amb oli d'oliva i julivert			Verdures al forn amb pa i formatge			Gratinat de bròquil amb beixamel amb amanida variada i blat de moro			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, moniato i porro)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remanat d'ou amb	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	carbassó i ceba 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	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes d'espinacs			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

LOLA ANGLADA  
INTEGRAL/ SEGOL/ ESELPTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÓS  
PASTA

LLENGUA

DIA DE PROTEÍNA 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



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**SENSE OU**



**HIVERN**

\*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	Enciam, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, 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 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	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			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	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	Carbassa amb porro, bròquil i patata	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 amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	Ceba al forn	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en 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	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	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		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Enciam i olives	30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, 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 (pastanaga, patata i porro)	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltej	Llenties amb patates, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	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
	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i carbassa	150 g	-	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Varetes de verdura (pèsols, pastanaga i blat de moro)	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	75 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i pernil			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil				
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, moniato i porro)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols 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
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	carbassó i ceba saltejada	30 g	Planxa		
PS	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

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 PROTEÍNA 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  
19/06/2023  
Dip. Catalana de Nutrició  
Gemma 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 (SI VEDELLA)  
NO OU



HIVERN

\*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	Enciam, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Purè de verdures S/LLET (patata, 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) acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L i 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	Filet de gall dindi al forn	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	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 llengüadina 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	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L s/ou) a tires amb tomàquet i oli d'oliva fruita de temporada	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap 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 al forn	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	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en 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	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Iogurt 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	Enciam 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	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichysoisse S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Lenties 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 (pastanaga, patata i porro)	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Lenties amb patates, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L s/ou)	75 g 20 g
	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i carbassa	150 g	-	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Varetes de verdura (pèsols, pastanaga i blat de moro)	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	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		
PS	Crema de verdures, filet de llom a la planxa			Verdures al forn amb pa i pernil			Broquil amb all saltejat, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil				
DIVENDRES	Purè de verdures S/LLET (patata, carbassó, moniato i porro)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Iogurt natural de soja amb compota de fruita (poma o pera) acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L s/ou)	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Filet de rap	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	carbassó i ceba 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	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil sense llet i daus de pollastre saltejat			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

LLEENDA

DIA DE PROTEÍNA 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

93 800 2023  
Agència de Salut Pública  
Departament de Salut  
C/la Farga Núñez  
Col. Núm. CA7001322



CLICA L'IMATGE





Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**NO VEDELLA**  
**NO OU**



**HIVERN**

\*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	Enciam, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Lenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	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	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	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 llengüadina 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	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Vapor	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap 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 al forn	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i blat de moro	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	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en 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 (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Iogurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada)	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		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Enciam i olives	30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam 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	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichysoisse S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Lenties 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 (pastanaga, patata i porro)	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Lenties amb patates, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i carbassa	150 g	-	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Varetes de verdura (pèsols, pastanaga i blat de moro)	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	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		
PS	Crema de verdures, filet de llom a la planxa			Verdures al forn amb pa i pernil			Broquil amb all saltejat, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil				
DIVENDES	Purè de verdures (patata, carbassó, moniato i porro)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Iogurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	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		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	carbassó i ceba 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	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

**INTEGRAL**  
PA  
**INTEGRAL I ECOLÒGIC**  
ARRÒS  
PASTA

LLEENDA

**DIA DE PROTEÍNA 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**



**HIVERN**

\*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	Enciam, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties 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	-	-	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	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			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orenga			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	Sopa vegetal amb fideus S'OU i FS (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	Carbassa amb porro, bròquil i patata	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 amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraeix de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	ceba al forn	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i blat de moro	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	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en 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 (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, cru	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	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		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Enciam i olives	30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam 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	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, 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 (pastanaga, patata i porro)	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Llenties amb patates, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Sopa vegetal amb fideus S'OU i FS (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	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
	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i carbassa	150 g	-	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Varetes de verdura	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	(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		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i pernil			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil				
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, moniato i porro)	200 g	Bullit	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
	Contraeix de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	carbassó i ceba 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	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

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  
11/06/2023  
Dip. Catalana de Nutrició  
Gemma Puig Nuñez  
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE