



Ajuntament de  
Lloret de Mar



# PROPOSTA MENÚS TARDOR-HIVERN

CURS 2021-2022

## LLAR D'INFANTS ELS POPS

SERHS FOOD  
29 JUL 2021  
Gemma Puig Nuñez  
Dpto. Dietètica y Nutrición  
Col. Núm. CAT001322

SERHS  food  
Educa



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# CALENDARI LLAR D'INFANTS ELS POPS

## CURS 2021-2022



	SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ
Menú primavera - estiu	INICI 13 DE SETEMBRE	1º SETMANA	Menú tardor - hivern	10 DE GENER	4º SETMANA	Menú primavera - estiu	2 DE MAIG	3º SETMANA
	20 DE SETEMBRE	2º SETMANA		17 DE GENER	1º SETMANA		9 DE MAIG	4º SETMANA
	27 DE SETEMBRE / 1 D'OCTUBRE	3º SETMANA		24 DE GENER	2º SETMANA		16 DE MAIG	1º SETMANA
				31 DE GENER / 4 DE FEBRER	3º SETMANA		23 DE MAIG	2º SETMANA
	4 D'OCTUBRE	4º SETMANA					30 DE MAIG / 3 JUNY	3º SETMANA
	11 D'OCTUBRE	1º SETMANA		7 DE FEBRER	4º SETMANA			
	18 D'OCTUBRE	2º SETMANA		14 DE FEBRER	1º SETMANA		6 DE JUNY	4º SETMANA
	25 D'OCTUBRE	3º SETMANA		21 DE FEBRER	2º SETMANA		13 DE JUNY	1º SETMANA
		28 DE FEBRER / 4 DE MARÇ	3º SETMANA	20 DE JUNY	2º SETMANA			
				27 DE JUNY / 1 JULIOL	3º SETMANA			
Menú tardor - hivern	1 DE NOVEMBRE	4º SETMANA		7 DE MARÇ	4º SETMANA			
	8 DE NOVEMBRE	1º SETMANA		14 DE MARÇ	1º SETMANA		4 DE JULIOL	4º SETMANA
	15 DE NOVEMBRE	2º SETMANA		21 DE MARÇ	2º SETMANA		11 DE JULIOL	1º SETMANA
	25 DE NOVEMBRE	3º SETMANA		28 DE MARÇ / 1 ABRIL	3º SETMANA		18 DE JULIOL	2º SETMANA
	29 DE NOVEMBRE / 3 DESEMBRE	4º SETMANA					25 DE JULIOL	3º SETMANA
				4 D'ABRIL	4º SETMANA			
	6 DE DESEMBRE	1º SETMANA		SETMANA SANTA DEL 11 AL 18 D'ABRIL			1 D'AGOST	4º SETMANA
	13 DE DESEMBRE	2º SETMANA					8 D'AGOST	1º SETMANA
	20 DE DESEMBRE	3º SETMANA		18 D'ABRIL	1º SETMANA		15 D'AGOST	2º SETMANA
	NADAL - REIS DEL 23 DE DESEMBRE AL 9 DE GENER			25 D'ABRIL	2º SETMANA		22 D'AGOST	3º SETMANA
						29 D'AGOST	4º SETMANA	



La fruita es donarà a mig matí

## MENÚ HIVERN

CURS 2021-2022

### DIETA: TRITURAT BASAL

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 SETMANA	Puré de verdures (carbassó, pastanaga, patata) amb vedella Triturat de fruita	Puré (mongeta tendra i patata) amb gall dindi Triturat de fruita	Puré de verdures (patata, pastanaga, ceba) amb pollastre Triturat de fruita	Puré de verdures (mongeta tendra, pastanaga, patata) amb cigrons Triturat de fruita	Puré de verdures (carbassó i patata) amb peix (salmó) Triturat de fruita
2 SETMANA	Puré de verdures (mongeta tendra, pastanaga, ceba) i sèmola Triturat de fruita	Puré de verdures (patata i carbassó) amb pollastre Triturat de fruita	Puré de verdures (patata, mongeta tendra, pastanaga) amb peix (lluç) Triturat de fruita	Puré de verdures (patata i pèsols) amb peix (salmó) Triturat de fruita	Puré de verdures (patata i porro) amb gall dindi Triturat de fruita
3 SETMANA	Puré de verdures (carbassó, pastanaga, patata) amb peix (lluç) Triturat de fruita	Puré de verdures (patata i mongeta verda) amb vedella Triturat de fruita	Puré de verdures (patata, pastanaga, ceba) amb peix (lluç) Triturat de fruita	Puré de verdures (pastanaga i ceba) amb lleties Triturat de fruita	Puré de verdures (patata, ceba, porro i carbassa) amb salmó Triturat de fruita
4 SETMANA	Puré de verdures (mongeta tendra, pastanaga, ceba) amb vedella Triturat de fruita	Puré de verdures (pastanaga, carbassa i sèmola) amb pollastre Triturat de fruita	Puré de verdures (patata, carbassó, ceba) amb peix (lluç) Triturat de fruita	Puré de verdures (mongeta tendra, pastanaga, ceba) amb lleties Triturat de fruita	Puré de verdures (pastanaga, sèmola) amb gall dindi Triturat de fruita

 ACOMPANYARÀ AL MENÚ AIGUA

 CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



MENÚ ELABORAT AMB ELS PRODUCTES ECOLÒGICS : quinoa, pasta, cigrons, lleties, vedella, enciam, carbasso, bleada, cebes, pastanaga, api, porro, patata, cogombre, carbassó, tomàquet cherry, poma, taronja i pera i mongeta seca.

 ecomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'edat d'introducció d'aliments pot variar en funció de cada pediatre.



Arros del delta del ebre, Fruita de Vilanova



Arròs i pasta

\*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.



## MENÚ TARDOR-HIVERN

CURS 2021-2022

DIETA: BASAL

La fruita es donarà a mig matí

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	Llenties estofades amb <b>arròs integral</b> <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Tomàquet xerris amb olives negres	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i pebrot verd Pollastre saltejat amb <b>ceba</b>	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Mezclum ( <b>variat enciams</b> ) amb olives verdes	Coliflor amb beixamel Cuetes de rap amb lit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Minestra de verdures baby Filet de lluç al forn amb arròs pilaf Fruita del temps	Crema de carbassa Truita a la francesa i pa amb tomàquet Fruita del temps	Verdures al vapor Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Espirals <b>integrals</b> amb formatge Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita del temps	Purè de lentilles Truita de carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>2 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Tomàquet d'amanir amb olives verdes	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Lluç arrebossat Tomàquet d'amanir amb cogombre	<b>Patata</b> i pèsols Salmó al forn amb xampinyons	Sopa de pollastre amb fideus Pollastre al forn amb xampinyons
<b>P.S</b>	Mongeta tendra amb patata Bunyols de bacallà Tomàquet amanit Fruita del temps	Llesques de patata amb verdures al forn i ou dur Fruita del temps	Crema de verdures (patata, pastanaga, apit) Gall dindi al forn amb enciam i pebrot Fruita del temps	Macarrons tricolor amb oli i orenga Ou escumat amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Rap amb verdures a la papillote Fruita del temps
<b>3 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Pebrot vermell amb blat de moro	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà Gall dindi gisat amb verdures ( <b>pastanaga</b> , <b>ceba</b> i <b>carbassa</b> )	<b>Llenties</b> estofades amb <b>arròs integral</b> , <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Formatge fresc amb tomàquets xerris	Sopa de peix (Lluç) amb <b>arròs integral</b> Cuetes de rap amb lit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Amanida de lentilles amb tomàquet, ceba, pebrot i alvocat Fruita del temps	Macarrons <b>integrals</b> amb formatge Bacallà amb ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassó i patata amb ou dur a claus Fruita del temps	Quinoa amb verdures Lluç al forn amb tomàquet Fruita del temps	Pèsols ofegats amb ceba Truita de verdures Fruita del temps
<b>4 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Quinoa</b> , <b>pastanaga</b> i <b>carbassa</b> Pollastre al forn amb xampinyons	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Lluç al forn amb <b>carbassó</b>	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Mezclum amb <b>cous-cous</b> i remolatxa	Crema de <b>pastanaga</b> Lasanya de verdures amb beixamel (llet i farina de blat de moro)
<b>P.S</b>	Crema de verdures Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Salmó amb verdures a la papillote Fruita del temps	Verdures tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata) Pollastre al forn ceba potxada Fruita del temps	Sopa de galets Truita de xampinyons Enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs integral amb gall dindi, porro i pastanaga Fruita del temps

PS = PROPOSTES DE SOPAR . 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.

Les quantitats varien segons l'edat i s'ha de tenir en compte els requeriments individuals de cada infant.

 ACOMPANYARÀ AL MENÚ AIGUA

 CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



**MENÚ ELABORAT AMB ELS PRODUCTES ECOLÒGICS** : quinoa, pasta, cigrons, lentilles, vedella, enciam, carbasso, bleda, cebes, pastanaga, api, porro, patata, cogombre, carbassó, tomàquet cherry, poma, taronja i pera i mongeta seca.

 Recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'edat d'introducció d'aliments pot variar en funció de cada pediatre.



Arros del delta del ebre, Fruita de Vilanova



**INTEGRAL** Arròs i pasta

\*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.



## MENÚ TARDOR-HIVERN

CURS 2021-2022

DIETA: SENSE PORC

La fruita es donarà a mig matí

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	Llenties estofades amb <b>arròs integral</b> <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Tomàquet xerris amb olives negres	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Pollastre saltejat amb <b>ceba</b>	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Mezclum ( <b>variats enciams</b> ) amb olives verdes	Coliflor amb beixamel Cuetes de rap amb llit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Minestra de verdures baby Filet de lluç al forn amb arròs pilaf Fruita del temps	Crema de carbassa Truita a la francesa i pa amb tomàquet Fruita del temps	Verdures al vapor Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Espirals integrals amb formatge Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita del temps	Purè de llenties Truita de carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>2 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Tomàquet d'amanir amb olives verdes	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Lluç arrebossat Tomàquet d'amanir amb cogombre	<b>Patata</b> i <b>pèsols</b> Salmó al forn amb xampinyons	Sopa de pollastre amb fideus Pollastre al forn amb xampinyons
<b>P.S</b>	Mongeta tendra amb patata Bunyols de bacallà Tomàquet amanit Fruita del temps	Llesques de patata amb verdures al forn i ou dur Fruita del temps	Crema de verdures (patata, pastanaga, apit) Gall dindi al forn amb enciam i pebrot Fruita del temps	Macarrons tricolor amb oli i orenga Ou escumat amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Rap amb verdures a la papillote Fruita del temps
<b>3 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Pebrot vermell amb blat de moro	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà Gall dindi gisat amb verdures ( <b>pastanaga</b> , <b>ceba</b> i <b>carbassa</b> )	<b>Llenties</b> estofades amb <b>arròs integral</b> , <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Formatge fresc amb tomàquets xerris	Sopa de peix (Lluç) amb <b>arròs integral</b> Cuetes de rap amb llit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Llenties amb carbassa i ou dur Fruita del temps	Macarrons integrals amb formatge Bacallà amb cebes Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassó i patata amb ou dur a claus Fruita del temps	Quinoa amb verdures Lluç al forn amb tomàquet Fruita del temps	Pèsols ofegats amb cebes Truita de verdures Fruita del temps
<b>4 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Quinoa</b> , <b>pastanaga</b> i <b>carbassa</b> Pollastre al forn amb xampinyons	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Lluç al forn amb <b>carbassó</b>	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Mezclum amb <b>cous-cous</b> i remolatxa	Crema de <b>pastanaga</b> Lasanya de verdures amb beixamel (llit i farina de blat de moro)
<b>P.S</b>	Crema de verdures Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Salmó amb verdures a la papillote Fruita del temps	Verdures tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata) Pollastre al forn ceba potxada Fruita del temps	Sopa de galets Truita de xampinyons Enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs integral amb gall dindi, porro i pastanaga Fruita del temps

PS = PROPOSTES DE SOPAR . 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.

Les quantitats varien segons l'edat i s'ha de tenir en compte els requeriments individuals de cada infant.

 ACOMPANYARÀ AL MENÚ AIGUA

 CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



**MENÚ ELABORAT AMB ELS PRODUCTES ECOLÒGICS** : quinoa, pasta, cigrons, llenties, vedella, enciam, carbasso, bleda, cebes, pastanaga, api, porro, patata, cogombre, carbassó, tomàquet cherry, poma, taronja i pera i mongeta seca.

 Recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'edat d'introducció d'aliments pot variar en funció de cada pediatre.



Arros del delta del ebre, Fruita de Vilanova



INEGRAL Arròs i pasta

\*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.







## MENÚ TARDOR-HIVERN

## CURS 2021-2022

### DIETA: SENSE PEIX

La fruita es donarà a mig matí

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	Llenties estofades amb <b>arròs integral</b> <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Tomàquet xerris amb olives negres	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Pollastre saltejat amb <b>ceba</b>	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Mezclum ( <b>variat enciams</b> ) amb olives verdes	Coliflor amb beixamel Gall dindi amb llit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Minestra de verdures baby Pollastre al forn anillmb arròs pilaf Fruita del temps	Crema de carbassa Truita a la francesa i pa amb tomàquet Fruita del temps	Verdures al vapor Conill amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Espirals integrals amb formatge Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita del temps	Purè de llenties Truita de carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>2 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Tomàquet d'amanir amb olives verdes	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Pollastre arrebossat Tomàquet d'amanir amb cogombre	<b>Patata</b> i <b>pèsols</b> Hamburguesa de <b>quinoa</b> al forn amb xampinyons	Sopa de pollastre amb fideus Pollastre al forn amb xampinyons
<b>P.S</b>	Mongeta tendra amb patata Croquetes de pollastre casolanes Tomàquet amanit Fruita del temps	Llesques de patata amb verdures al forn i ou dur Fruita del temps	Crema de verdures (patata, pastanaga, apit) Gall dindi al forn amb enciam i pebrot Fruita del temps	Macarrons tricolor amb oli i orenga Ou escumat amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Conill amb verdures a la papillote Fruita del temps
<b>3 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Pebrot vermell amb blat de moro	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà Gall dindi gisat amb verdures ( <b>pastanaga</b> , <b>ceba</b> i <b>carbassa</b> )	<b>Llenties</b> estofades amb <b>arròs integral</b> , <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Formatge fresc amb tomàquets xerris	Sopa de peix (Lluç) amb <b>arròs integral</b> Pollastre amb llit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Llenties amb carbassa i ou dur Fruita del temps	Macarrons integrals amb formatge Llom de conill amb <b>ceba</b> Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassó i patata amb ou dur a daus Fruita del temps	Quinoa amb verdures Vedella al seu suc amb tomàquet Fruita del temps	Pèsols ofegats amb <b>ceba</b> Truita de verdures Fruita del temps
<b>4 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Quinoa</b> , <b>pastanaga</b> i <b>carbassa</b> Pollastre al forn amb xampinyons	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Pollastre al forn amb <b>carbassó</b>	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Mezclum amb <b>cous-cous</b> i remolatxa	Crema de <b>pastanaga</b> Lasanya de verdures amb beixamel (llit i farina de blat de moro)
<b>P.S</b>	Crema de verdures Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Hamburguesa de verdures amb tomàquet amanit Fruita del temps	Verdures tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata) Pollastre al forn <b>ceba</b> potxada Fruita del temps	Sopa de galets Truita de xampinyons Enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs integral amb gall dindi, porro i pastanaga Fruita del temps

PS = PROPOSTES DE SOPAR. 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.

Les quantitats varien segons l'edat i s'ha de tenir en compte els requeriments individuals de cada infant.

 ACOMPANYARÀ AL MENÚ AIGUA

 CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



**MENÚ ELABORAT AMB ELS PRODUCTES ECOLÒGICS** : quinoa, pasta, cigrons, llenties, vedella, enciam, carbasso, bleda, cebes, pastanaga, api, porro, patata, cogombre, carbassó, tomàquet cherry, poma, taronja i pera i mongeta seca.

 Recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'edat d'introducció d'aliments pot variar en funció de cada pediatre.



Arros del delta del ebre, Fruita de Vilanova



Arròs i pasta

\*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.



## MENÚ TARDOR-HIVERN

CURS 2021-2022

DIETA: SENSE OU

La fruita es donarà a mig matí

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> ( s/ou) amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	Llenties estofades amb <b>arròs integral</b> <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Tomàquet xerris amb olives negres	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Pollastre saltejat amb <b>ceba</b>	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba, pastanaga</b> i <b>patates</b> Mezclum ( <b>variats enciams</b> ) amb olives verdes	Coliflor amb beixamel Cuetes de rap amb lit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Minestra de verdures baby Filet de lluç al forn amb arròs pilaf Fruita del temps	Crema de carbassa Formatge fresc i pa amb tomàquet Fruita del temps	Verdures al vapor Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Espirals integrals amb formatge Gall dindi a la planxa amb verdures Fruita del temps	Purè de llenties Conill al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps
<b>2 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> ( s/ou) amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Cigrons</b> estofats amb <b>ceba, pastanaga</b> i <b>patates</b> Tomàquet d'amanir amb olives verdes	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Lluç arrebossat Tomàquet d'amanir amb cogombre	<b>Patata</b> i <b>pèsols</b> Salmó al forn amb xampinyons	Sopa de pollastre amb fideus ( s/ou) Pollastre al forn amb xampinyons
<b>P.S</b>	Mongeta tendra amb patata Bunyols de bacallà (casolans s/ou) Tomàquet amanit Fruita del temps	Llesques de patata amb verdures al forn i pernillets de pollastre Fruita del temps	Crema de verdures (patata, pastanaga, apit) Gall dindi al forn amb enciam i pebrot Fruita del temps	Macarrons tricolor amb oli i orenga Hamburguesa de coliflor i formatge amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Rap amb verdures a la papillote Fruita del temps
<b>3 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> ( s/ou) amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates, ceba</b> i <b>pastanagues</b> Pebrot vermell amb blat de moro	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà Gall dindi gisat amb verdures ( <b>pastanaga, ceba</b> i <b>carbassa</b> )	<b>Llenties estofades</b> amb <b>arròs integral, pastanaga</b> i <b>ceba</b> Formatge fresc amb tomàquets xerris	Sopa de peix (Lluç) amb <b>arròs integral</b> Cuetes de rap amb lit de <b>patates</b> al forn
<b>P.S</b>	Llenties amb carbassa i arròs Fruita del temps	Macarrons integrals amb formatge Bacallà amb ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassó i patata Vedella al seu suc amb bresa Fruita del temps	Quinoa amb verdures Lluç al forn amb tomàquet Fruita del temps	Pèsols ofegats amb ceba Truita de verdures (a/farina de cigró) Fruita del temps
<b>4 SETMANA</b>	Macarrons <b>integrals</b> ( s/ou) amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Quinoa</b> , <b>pastanaga</b> i <b>carbassa</b> Pollastre al forn amb xampinyons	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> Lluç al forn amb <b>carbassó</b>	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates, ceba</b> i <b>pastanagues</b> Mezclum amb <b>cous-cous</b> i remolatxa	Crema de <b>pastanaga</b> Gall dindi gisat amb verdures ( <b>pastanaga, ceba</b> i <b>carbassa</b> )
<b>P.S</b>	Crema de verdures Formatge fresc amb pa amb tomàquet Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Salmó amb verdures a la papillota Fruita del temps	Verdures tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata) Pollastre al forn ceba potxada Fruita del temps	Sopa de galets al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs integral amb gall dindi, porro i pastanaga Fruita del temps

PS = PROPOSTES DE SOPAR

 ACOMPANYARÀ AL MENÚ AIGUA

 CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



**MENÚ ELABORAT AMB ELS PRODUCTES ECOLÒGICS** : quinoa, pasta, cigrons, llenties, vedella, enciam, carbasso, bleda, cebes, pastanaga, api, porro, patata, cogombre, carbassó, tomàquet cherry, poma, taronja i pera i mongeta seca.

 ecomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'edat d'introducció d'aliments pot variar en funció de cada pediatre.



Arros del delta del ebre, Fruita de Vilanova



\*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.





La fruita es donarà a mig matí

## MENÚ TARDOR-HIVERN

CURS 2021-2022

DIETA: SENSE POLLASTRE - SENSE GALL D'INDI

DIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 SETMANA	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	Llenties estofades amb <b>arròs integral</b> <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Tomàquet xerris amb olives negres	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i pebrot verd LLuç saltejat amb <b>ceba</b>	Cigrons estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Mezclum ( <b>variat enciams</b> ) amb olives verdes	Coliflor amb beixamel Cuetes de rap amb llit de <b>patates</b> al forn
P.S	Minestra de verdures baby Filet de lluç al forn amb arròs pilaf Fruita del temps	Crema de carbassa Truita a la francesa i pa amb tomàquet Fruita del temps	Verdures al vapor Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Espirals integrals amb formatge Conill a la planxa amb verdures Fruita del temps	Purè de llenties Truita de carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps
2 SETMANA	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	Cigrons estofats amb <b>ceba</b> , <b>pastanaga</b> i <b>patates</b> Tomàquet d'amanir amb olives verdes	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> LLuç arrebossat Tomàquet d'amanir amb cogombre	<b>Patata</b> i pèsols Salmó al forn amb xampinyons	Sopa de verdures amb fideus Hamburguesa de <b>quinoa</b> al forn amb xampinyons
P.S	Mongeta tendra amb patata Bunyols de bacallà Tomàquet amanit Fruita del temps	Llesques de patata amb verdures al forn i ou dur Fruita del temps	Crema de verdures (patata, pastanaga, apit) Conill al forn amb enciam i pebrot Fruita del temps	Macarrons tricolor amb oli i orenga Ou escumat amb verdures saltejades Fruita del temps	Arròs amb tomàquet Rap amb verdures a la papillote Fruita del temps
3 SETMANA	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Pebrot vermell amb blat de moro	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà LLuç gisat amb verdures ( <b>pastanaga</b> , <b>ceba</b> i <b>carbassa</b> )	Llenties estofades amb <b>arròs integral</b> , <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> Formatge fresc amb tomàquets xerris	Sopa de peix (LLuç) amb <b>arròs integral</b> Cuetes de rap amb llit de <b>patates</b> al forn
P.S	Llenties amb carbassa i ou dur Fruita del temps	Macarrons integrals amb formatge Bacallà amb ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassó i patata amb ou dur a daus Fruita del temps	Quinoa amb verdures LLuç al forn amb tomàquet Fruita del temps	Pèsols ofegats amb ceba Truita de verdures Fruita del temps
4 SETMANA	Macarrons <b>integrals</b> amb bolonyesa (vedella) i formatge Amanida d' <b>enciams</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	<b>Quinoa</b> , <b>pastanaga</b> i <b>carbassa</b> Luç al forn amb xampinyons	<b>Arròs integral</b> amb tomàquet casolà <b>ceba</b> i <b>pebrot verd</b> LLuç al forn amb <b>carbassó</b>	<b>Mongetes seques</b> amb <b>patates</b> , <b>ceba</b> i <b>pastanagues</b> Mezclum amb <b>cous-cous</b> i remolatxa	Crema de <b>pastanaga</b> Lasanya de verdures amb beixamel (llet i farina de blat de moro)
P.S	Crema de verdures Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita del temps	Brou vegetal amb fideus Salmó amb verdures a la papillote Fruita del temps	Verdures tricolor al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata) Conill al forn ceba potxada Fruita del temps	Sopa de galets Truita de xampinyons Enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs integral amb vedella, porro i pastanaga Fruita del temps

PS = PROPOSTES DE SOPAR. 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.

Les quantitats varien segons l'edat i s'ha de tenir en compte els requeriments individuals de cada infant.

ACOMPANYARÀ AL MENÚ AIGUA

CUINAT I AMANIT AMB OLI D'OLIVA



MENÚ ELABORAT AMB ELS PRODUCTES ECOLÒGICS : quinoa, pasta, cigrons, llenties, vedella, enciam, carbasso, bleda, cebes, pastanaga, api, porro, patata, cogombre, carbassó, tomàquet cherry, poma, taronja i pera i mongeta seca.

Recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. L'edat d'introducció d'aliments pot variar en funció de cada pediatre.



Arros del delta del ebre, Fruita de Vilanova



INTEGRAL Arròs i pasta

\*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.