



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

MENÚ DE PRIMAVERA I DERIVACIONS

LOLA ANGLADA

CURS 2023-2024

REVISAT DIETISTA

MENÚ ESTACIONAL

SERHS FOOD
9/1/2023
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						
	6 DE NOVENBRE	1º SETMANA	4 DE MARÇ	4º SETMANA	1 DE JULIOL	4º SETMANA		
	13 DE NOVENBRE	2º SETMANA	11 DE MARÇ	1º SETMANA	8 DE JULIOL	1º SETMANA		
	20 DE NOVENBRE	3º SETMANA	18 DE MARÇ	2º SETMANA	15 DE JULIOL	2º SETMANA		
	27 DE NOV/ 1 DESEMBRE	4º SETMANA			22 DE JULIOL	3º SETMANA		
			SETMANA SANTA DE L' 25 DE MARÇ AL 1 D'ABRIL 		29 DE JULIOL / 2 D'AGOST	4º SETMANA		
	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  Bones festes		22 D'ABRIL	2º SETMANA	26 D'AGOST	4º SETMANA			
LLARS D'INFANTS TANCADES		29 D'ABRIL / 3 MAIG	3º SETMANA	 Tancat per vacances! Gaudiu de l'estiu en família				

* 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**



PRIMAVERA

*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	Batut natural de fruites amb nous (amb llet sencera)	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 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

31/05/2023
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



PRIMAVERA

*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, porro i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (pastanaga, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	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	-	-	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 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	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al	100 g	Forn	Varetes de verdures	70 g	Forn	Contraeixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	forn amb ceba	40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			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, 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	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada)	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 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, filet de gall dindi 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	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	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
	Enciam i olives	150 g	-	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Cogombre i remolatxa	30 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, 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				
DIVENDES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Contraeixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Estofat de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i 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 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

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

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

9 1 2023

Agència de Salut Pública de Catalunya

Carmina Puig Nufez

Cel. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



*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, porro i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (pastanaga, 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	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	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap amb	100 g	Forn	Varetes de verdures	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	ceba al forn	40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			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, 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	logurt natural (ECO) amb compota 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, filet de gall dindi 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	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	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
	Enciam i olives	150 g	-	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Cogombre i remolatxa	30 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, 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				
DIVENDES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Gallineta al forn	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i 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 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

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELPTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

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·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

9/1/2023
Diputació de Girona
Departament de Nutrició
-Bèrnia Puig Nulles-
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:
NO CARN - SENSE OU



PRIMAVERA

*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) i pèsols	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, porro i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (pastanaga, 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		90 g	Sofregit		Hamburguesa de quinoa	90 g		Planxa	Gallineta al forn			70 g	Forn
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		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, 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, Hummus amb bastonets i enciam amb 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	Llenties amb arròs, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g		
	Hummus d'albergínia amb llimona	75 g	Planxa		100 g	Forn		Varetes de verdures	70 g		Forn	Cigrons amb oli d'oliva			125 g	Forn
	Bastonets de pa	30 g	Cru		40 g	Forn		(pèsols, pastanaga i blat de moro)				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, verdures papillote amb xampinyons			Crema de pastanaga, 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	Iogurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada)	125 g 20 g		
	Lluç arrebossat s/ou	50 g	Forn		50 g	Forn		Cigrons bullits amb oli d'oliva	50 g		Forn	Hamburguesa de quinoa			90 g	Planxa
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		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 lluç al forn			Crema vichyssoise, cigrons amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga), lluç al forn			Crema de carbassa, lluç a la jardineria						
DIJOUS	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g		
	Enciam i olives	150 g	-		75 g	Forn		Filet de lluç al forn	70 g		Forn	Filet de rap al forn amb			100 g	Forn
	Fruita de temporada	75 g	Cru		30 g	Sofregit		Cogombre i remolatxa	30 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	Cremes de verdures, Pa torrat amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i formatge			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de lluç al forn amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de formatge						
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc	125 g 20 g		
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn		50 g	Forn		Gallineta al forn	50 g		Forn	Quinoa amb			90 g	Bullit Planxa
	amb llet de ceba	50 g	Forn		30 g	Cru		Blat de moro amb i olives negres	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 daus de soja			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			SEGELL DIETISTA			

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

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·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

11 MARÇ 2023

DEPARTAMENT DE NUTRICIÓ

DEFINIM POPS NUTIT

COE NUM. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

LACTO VEGETARIA



PRIMAVERA

*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, porro i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (pastanaga, cebes i pebrots)	200 g	Forn	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g	
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit	Cigrons amb tomàquet i carbassó	200 g	Bullit		60 g	forn			
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru		40 g	Forn			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb cebes al forn. Enciam i blat de moro			Verdures tricolor, amanida de tomàquet i tofu			Sopa de pistons, amanida variada amb llegum			Verdures al vapor, truita vegada de soja amb enciam i olives					
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs, cebes i carbassó	200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g	
	Hummus de cigrons	200g	Bullit		90 g	Bullit Planxa	Varetes de verdura	70 g	Forn		60 g	Bullit			
	Bastonets de pa	30 g	Cru		40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)				30 g	Cru			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Fideus amb bolonyesa de llenties, enciam i cogombre			Pèsols amb patata, verdures papillote amb xampinyons			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, blat de moro amb enciam i cogombre					
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega) amb pèsols	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada)	125 g 20 g	
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		60 g	Cru		200g	Planxa			
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru		30 g	Cru			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Coliflor gratinada amb beixamel i patata			Crema vichyssoise, cigrons amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera					
DIJOUS	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	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	
	Patata llescada al forn al gràten				200g	Forn		Patata rostida amb all i julivert				100 g			Bullit
	Enciam i olives		-		30 g	Sofregit		Cogombre i remolatxa	30 g		Cru	40 g			Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Sopa de verdures i pa amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i hummus			Gratinat de bròquil amb beixamel, amanida variada amb soja verda			Trinxat de col i patata saltejat amb tofu					
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	125 g 20 g	
	Pèsols i tomàquet amb	125 g	Forn			Forn		Falafels	50 g		Forn	90 g			Planxa
	amb ceba al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		Cogombre, pastanaga i olives	30 g		Cru	30 g			Saltejat
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pèsols			Crema de bròquil i croquetes casolanes d'espinacs			Mongeta verda saltejada amb ceba i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà					

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS
PASTA

LEGGENDA

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

9/10/2023
Dip. Catalana de Nutrició
D'Optima Puig Nuflez
Cot. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

OVO-LACTO VEGETARIA



PRIMAVERA

*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) i pèsols	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, porro i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (pastanaga, cebes i pebrots)	200 g	Forn	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit		100 g	Planxa		60 g	forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru		30 g	Saltejat / cru		40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb cebes al forn. Enciam i blat de moro			Verdures tricolor, amanida de tomàquet i tofu			Sopa de pistons, amanida variada amb llegum			Verdures al vapor, truita, blat de moro amb enciam i olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs, cebes i carbassó	200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		70 g	Forn		60 g	Bullit		
	Xampinyons	30 g	Cru		40 g	Forn					30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Fideus amb bolonyesa de llenties, enciam i cogombre			Pèsols amb patata, verdures papillote amb xampinyons			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, blat de moro amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Pèsols saltejats amb albergínia i cebes	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, cebes i alfàbrega) amb pèsols	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		60 g	Cru		100 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru		30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Coliflor gratinada amb beixamel i patata			Crema vichyssoise, cigrons amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera				
DIJOUS	Mongetes blanques amb cebes, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i cebes	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb cebes, bledes i patata	200 g	Guisat	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
	Enciam i olives	150 g	-		75 g	Planxa		30 g	Cru		100 g	Bullit		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		30 g	Sofregit					40 g	Cru		
					75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Sopa de verdures i pa amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel, amanida variada amb blat de moro			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	125 g 20 g
	Pàsols i tomàquet amb	125 g	Forn		70 g	Forn		50 g	Forn		90 g	Planxa		
	amb cebes al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru		30 g	Saltejat		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes d'espinacs			Mongeta verda saltejada amb cebes i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS
PASTA

LEGGENDA

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

11/04/2023
Dip. Catalana de Nutrició
Gemma Puig Nufre
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 GLUTEN



PRIMAVERA

*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.	COC.	GR.	COC.	GR.					
DILLUNS	Enciam, pastanaga i olives		100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)		160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, porro i pastanaga)		200 g	Bullit	Llenties amb arròs (pastanaga, ceba i pebrots)		200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (Espaguetis S/G, 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	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 orènga				Sopa de pasta S/G, 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	Sopa vegetal amb fideus S/G (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)		200 g	Bullit	Llenties amb arròs, ceba i carbassó		200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata		200 g	Vapor	Pa s/gluten a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)		75 g	Planxa	Filet de rap amb		100 g	Forn	Filet de gallineta al forn		70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn		125 g	Forn		
	Xampinyons		30 g	Cru	ceba al forn		40 g	Forn	Cogombre i remolatxa		75 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 S/G 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 S/G 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	Espirals s/gluten amb salsa 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 compota de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat S/G		50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert		50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn		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, 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	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga		80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba		200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata		200 g	Guisat	Sopa vegetal amb fideus S/G (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)		200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Enciam i olives		150 g	-	Espinacs i pastanaga		30 g	Sofregit	Filet de lluç al forn		70 g	Forn	Filet de rap al forn amb		100 g	Forn		
	Fruita de temporada		75 g	Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru	Cogombre i remolatxa		30 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, filet de llom de porc amb salsa de formatge				Verdures al forn amb pa S/G i truita francesa				Gratinat de bròquil amb beixamel amb farina de blat de moro, 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, 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	Pa s/gluten a tires amb tomàquet i formatge fresc	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre al forn		35 g	Forn	Salmó al forn		50 g	Forn	Estofat de vedella		50 g	Forn	Quinoa amb		90 g	Bullit		
	amb llet de ceba		50 g	Forn	Blat de moro amb i 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 ou				Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre amb farina de blat de moro				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

LOLA ANGLADA

PA SENSE GLUTEN

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

31/03/2023
Marta Castellana Nuñez
Bèrtema Pug Nuñez
Cel. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

SENSE LACTOSA



PRIMAVERA

*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, porro i pastanaga)	200 g	Vapor	Lenties amb arròs (pastanaga, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus S/L, 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	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llit 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, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge S/L amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Lenties amb arròs, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	PA S/L a tires amb tomàquet i formatge fresc S/L amb fruita de temporada	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap amb	100 g	Forn	Varetes de verdura	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Ceba al forn	40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			Enciam i blat de moro	30 g	Forn		
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/L, 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	Cigrans 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 S/L amb compota de fruita de temporada	125 g 20 g
	Lluç arrebossat S/L	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Forn		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Enciam i olives	30 g	Cru	Pastanaga i olives	30 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise S/L, 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 jardinera				
DIJOUS	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Enciam i olives	150 g	-	Truita francesa (ou ecològic) amb formatge S/L fos	75 g	Planxa	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Cogombre i remolatxa	30 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 S/L			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel amb llet vegetal, 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, 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	PA S/L a tires amb tomàquet i formatge fresc S/L amb fruita de temporada	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Estofat de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llit de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	carbassó i ceba saltejada	30 g	Cru		
PS	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 amb beguda vegetal			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

LOLA ANGLADA

INTEGRAL
PA S/L
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·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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**PLV (NO VEDELLA)
FRUITES EXPECÍFIQUES***



PRIMAVERA

*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.

*FRUITES > S/CÍTRICS! Només tolera: poma, pera i plàtan (prioritzar) + maduixa, síndria i meló.

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, porro i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (pastanaga, 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	Truita de carbassó (ou ecològic)	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		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bràquil, 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 francesa 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	Llenties amb arròs, ceba i carbassó	200 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraeixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	ceba al forn	40 g	Forn	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i blat de moro	30 g	Forn		
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	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofrgit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Iogurt natural (ECO) amb compota 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	Truita francesa (ou ecològic)	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 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	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	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
	Enciam i olives	150 g	-	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb oli d'oliva i orènga			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel amb llet vegetal, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Contraeixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Filet de gallineta al forn	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	carbassó i ceba saltejada	30 g	Cru		
PS	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bràquil 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

LOLA ANGLADA
INTEGRAL
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
v. 1.0 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:



**BASAL- SENCER
S/ ALBERGÍNIA**



PRIMAVERA

*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 i pebrot)	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, porro i pastanaga)	200 g	Vapor	Lenties amb arròs (pastanaga, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	130 g	Sofregit	Gall dindi al forn	35 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	60 g	Planxa	Gallineta al forn	35 g	Forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	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 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	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Vapor	Lenties amb arròs, ceba i carbassó	150 g	Bullit	Carbassa amb porro, bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap amb	100 g	Forn	Varetes de verdura	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	ceba al forn	40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			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, 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, sofregit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfabrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	35 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	Salsa	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, 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	Mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	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
	Enciam i olives	150 g	-	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 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, 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, i porro)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	150 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	150 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	35 g	Forn	Estofat de vedella	40 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	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 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

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

LOLA ANGLADA

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

31/03/2023
Dip. Catalana d'Ensenyament
Sistema Purg Núñez
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE