



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET DE MAR

Calendari

CURS 2024-2025



	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	5 DE MAIG	4º SETMANA		
	16 DE SETEMBRE	2º SETMANA		13 DE GENER	1º SETMANA		12 DE MAIG	1º SETMANA		
23 DE SETEMBRE	3º SETMANA	20 DE GENER		2º SETMANA	19 DE MAIG		2º SETMANA			
		27 DE GENER		3º SETMANA	26 DE MAIG		3º SETMANA			
Menú tardor	30 DE SETEMBRE	4º SETMANA								
	7 D'OCTUBRE	1º SETMANA		3 DE FEBRER	4º SETMANA		2 DE JUNY	4º SETMANA		
	14 D'OCTUBRE	2º SETMANA		10 DE FEBRER	1º SETMANA		9 DE JUNY	1º SETMANA		
	21 D'OCTUBRE	3º SETMANA		17 DE FEBRER	2º SETMANA		16 DE JUNY	2º SETMANA		
	28 D'OCTUBRE	4º SETMANA		24 DE FEBRER	3º SETMANA		23 DE JUNY	3º SETMANA		
	4 DE NOVEMBRE	1º SETMANA		3 DE MARÇ	4º SETMANA		30 DE JUNY	4º SETMANA		
	11 DE NOVEMBRE	2º SETMANA		10 DE MARÇ	1º SETMANA		7 DE JULIOL	1º SETMANA		
	18 DE NOVEMBRE	3º SETMANA		17 DE MARÇ	2º SETMANA		14 DE JULIOL	2º SETMANA		
	25 DE NOVEMBRE	4º SETMANA		24 DE MARÇ	3º SETMANA		21 DE JULIOL	3º SETMANA		
				31 DE MARÇ	4º SETMANA		28 DE JULIOL / 1 D'AGOST	4º SETMANA		
	2 DE DESEMBRE	1º SETMANA	7 D'ABRIL	1º SETMANA						
	9 DE DESEMBRE	2º SETMANA	SETMANA SANTA DE L' 14 D'ABRIL AL 21 D'ABRIL		4 D'AGOST	1º SETMANA				
	16 DE DESEMBRE	3º SETMANA			11 D'AGOST	2º SETMANA				
	NADAL - REIS DEL 21 DE DESEMBRE AL 7 DE GENER	 Bones festes	LLARS D'INFANTS TANCADES		18 D'AGOST	3º SETMANA				
			22 D'ABRIL	2º SETMANA	25 D'AGOST	4º SETMANA				
		28 D'ABRIL / 3 MAIG	3º SETMANA							
				 Tancat per vacances! Gaudiu de l'estiu en família						
	LLARS D'INFANTS TANCADES									

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



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



**ASTRINGENT
O ALTERNATIU**



LA TARDOR

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

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

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR CROSTONETS DE PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL /ESPELTA

NO

INTEGRAL I ECOLÒGIC

NO

LLEGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/2023
Dip. Catalana Nutrició
Cristina Puig Nuñez
Col. 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	1 ^a Setmana	GR.	COC.	2 ^a Setmana	GR.	COC.	3 ^a Setmana	GR.	COC.	4 ^a Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Purè de mongetes blanques amb verdures de temporada (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i arròs amb rap (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb ou (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de llentíes amb verdures de temporada i filet de gallineta (carbassó, porro)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassa, porro i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, ceba i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, carbassó, patata) amb pollastre			Sopa espessa de fideus amb pèsols i carbassa				
DIMARTS	Purè de verdures de temporada i ou (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb vedella (mongeta tendra, porro)	275 g	Bullit	Purè de cigrons amb verdures de temporada i filet de luç (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i pollastre (carbassa, patata, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporada	200g
	logurt natural (ECO)	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de pèsols amb patata			Sopa espessa de fideus amb carbassa i cigrons			Purè de verdures (mongeta verda, ceba, patata) amb rap			Purè de verdures (mongeta verda, porro, patata) amb pollastre				
DIMECRES	Purè de verdures de temporada amb i luç (carbassó, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de pèsols amb verdures de temporada i patata (Pèsols, patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb pollastre (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb arròs i ou (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-		
PS	Purè de mongeta verda, ceba, sèmola de blat amb llenguadina			Purè de verdures (mongeta verda, pastanaga, patata) amb luç			Purè de llentíes, pastanaga i ceba			Purè de verdures (carbassó, ceba i patata) amb carn magre de porc				
DIJOUS	Purè de seques amb verdures de temporada i patata (mongeta tendra, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de llentíes i verdures de temporada i ou (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb gall d'indi (mongeta tendra, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i pastanaga amb rap (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassó, ceba, patata) amb ou bullit ratllat			Purè de carbassó amb sèmola de blat de moro i vedella			Purè de carbassa amb sèmola d'arròs amb conill			Arròs bullit amb pastanaga, porro i ou dur ratllat				
DIVENDRES	Purè de verdures de temporada amb pollastre (patata, porro, carbassó)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb salmó (patata, mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de pèsols i verdures de temporada amb vedella (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Purè de amb verdures de temporada i gall d'indi (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporada	200g
	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb carn magre de porc			Arròs bullit amb pastanaga i pèsols			Purè de verdures (carbassó, ceba patata) amb rovell d'ou			Purè de verdures (carbassa, ceba i patata) amb bacallà			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA
NO
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·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
11/2023
Dip. de Salut Pública
Optima Puig Nufiez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

BASAL-INICI 9-12 MESOS



LA TARDOR

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

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

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE



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	Amanida de tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	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 (fideus, tomàquet i pèsols)	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap 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	-	-	amb llet de porro	30 g	Forn	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pasta integral amb	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	bolonyesa (carn de vedella)	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	Enciam, remolatxa i olives	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit/ Sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema 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	Seqües estofades	80 g	Vapor	Llenties guisades amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Forn	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit/ Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	amb formatge	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre rostit	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Fricandó de vedella	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	amb carbassa	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/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

11/2023
Dip. de Catalunya
Agència Puig Nuliez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



SENSE VEDELLA



LA TARDOR

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

Dia	1 ^a Setmana	GR.	COC.	2 ^a Setmana	GR.	COC.	3 ^a Setmana	GR.	COC.	4 ^a Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	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 (fideus, tomàquet i pèsols)	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pasta integral amb	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	tomàquet i gall d'indi	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	Enciam, remolatxa i olives	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit/ Sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de gall dindi a la jardinera				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit/ Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de gall dindi al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Carxofa, patata i api al vapor	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre rostit	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb pastanaga i ceba	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

SENSE CARN



LA TARDOR

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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	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	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb all i julivert al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, amanida variada amb formatge			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Truita francesa	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam, remolatxa i olives	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de lluç amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, 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 jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Cigrons bullits amb oli d'oliva	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	75 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) amb ou dur			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga 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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELPTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
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

31 MARÇ 2024
Diputació de Nutrició
-Bèrnia Pops Nulles-
Cof. Num. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

VEGÀ

PROTEINA VEGETAL



LA TARDOR

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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.			
DILLUNS	Amanida de mongetes blanques tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia) i pèsols	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Forn	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g			
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit		Hamburguesa de quinoa	90 g		Planxa	60 g			forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		Mongetes blanques saltejades amb pebrot i pastanaga	30 g		Cru	Tomàquet amanit		30 g	Cru			Patata i carbassó al forn	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 ceba 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	Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge vegà	20 g 20 g			
	Hummus d'albergínia amb llimona	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		Mongetes blanques amb salsa de tomàquet	60 g		Bullit	60 g			Bullit		
	Bastonets de pa	30 g	Cru		Ceba i albergínia al forn	40 g		Forn	Bastonets de pastanaga i api		30 g	Cru			Enciam i remolatxa	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 integral amb bolonyesa de llentíes, enciam i cogombre			Arròs 3 delícies (pèsols, ceba i blat de moro)			Crema de llentíes amb pastanaga, xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, soja texturitzada amb enciam i cogombre							
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g			
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		Mongetes blanques saltejades	60 g		Cru	Hamburguesa de quinoa			90 g	Planxa	
	Tomàquet a daus	30 g	Cru		Enciam, cogombre i olives	30 g		Cru	amb tomàquet		40 g	Cru			Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru			Fruita de temporada	75 g	Cru
PS	Sopa de tomàquet amb brots de soja, patata al forn amb xampinyons			Crema vichysoisse, mongetes blanques amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera							
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega) i pèsols	200 g	Bullit/Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge vegà	75 g 20 g			
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, cru		75 g	Forn		Amanida de llentíes	100 g		Bullit	40 g			Cru		
	Enciam i olives	40 g	-		Enciam, pastanaga i soja	30 g		Cru	Llenties saltejades amb carbassó i pastanaga		70 g	Forn			(pastanaga, tomàquet i julivert)	40 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	Minestra de verdures al vapor i pa amb hummus de cigrons			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) amb pèsols			Gratinat de patates i carbassó, amanida variada amb soja verda			Amanida d'arròs amb pèsol negre, pebrot, cogombre i blat de moro							
DIVENDRES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g			
	Soja amb	125 g	Forn		70 g	Forn		Mongetes blanques saltejades	90 g		Planxa	90 g			Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn		Cogombre, enciam i olives negres	30 g		Cru	Cogombre, pastanaga i olives		30 g	Cru			amb pastanaga i pebrot	30 g	Saltejat
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru			Fruita de temporada	75 g	Cru
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, pebrot verd i vermell, cigrons) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, pèsols 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

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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



SENSE OU



LA TARDOR

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

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

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/SEGOL/ESPELTA
PA
INTEGRAL 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
Gèrmia Puig Nuez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

SENSE GLUTEN



LA TARDOR

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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.		
DILLUNS	Amanida de tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	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 (Espaguetis S/G, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Bullit/Sofregit		Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g			Forn	
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	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 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	Pasta s/gluten amb	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa s/gluten a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g		
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	bolonyesa (carn de vedella)	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn				
	Xampinyons	30 g	Paella	Enciam, remolatxa i olives	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn				
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru				
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets S/G amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre						
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit/Sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g		
	Lluç arrebossat S/G	50 g	Vapor		Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Saltejat de verdures	50 g		Forn	Truita francesa (ou ecològic)			75 g	Planxa
	Tomàquet a daus	30 g	Cru		Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i mongeta verda)	30 g		Saltejat	Tomàquet, cogombre i pastanaga			30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada			75 g	Cru
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema 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	Seqües estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons s/gluten amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa s/gluten a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g		
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru		Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g		Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb			100 g	Forn
	Enciam i olives	-	-		Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga				amb salsa verda (fumet, all i julivert)			40 g	Forn
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada			75 g	Cru
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro						
DIVENDRES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g		
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Rostit		Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g		Guisat	Saltejat de verdures			90 g	Bullit
	amb carbassó al forn	50 g	Forn		Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g		Cru	(pèsols, pastanaga i mongeta verda)			30 g	Planxa
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada			75 g	Cru
PS	Amanida de pasta S/G (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor S/G amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA			

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

PA SENSE GLUTEN

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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

SENSE LACTOSA



LA TARDOR

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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Lenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) i	75 g 20 g
	Fideuà (fideus S/L, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llit d' albergínia	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, 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	Pasta integral amb	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA S/L a tires amb tomàquet i formatge fresc S/L	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	bolonyesa (carn de vedella)	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	Enciam, remolatxa i olives	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/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/ Sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat S/L	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura S/L	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Saltejat	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/L, 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	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic) amb formatge S/L fos	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge S/L			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/L, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel (S/L) i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·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. Catal. de Salut Pública
Gemma Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT011322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

VEGÀ SENSE GLUTEN



LA TARDOR

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

PROTEINA VEGETAL

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de mongetes blanques tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia) i pèsols	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties (s/gluten) amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Forn	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (s/gluten) de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit		90 g	Planxa		60 g	forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru		30 g	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 ceba i pèsols al forn. Enciam i blat de moro			Verdures tricolor, amanida de tomàquet i tofu			Sopa de pistons (s/gluten), amanida variada amb cigrons			Verdures al vapor, truita vegana de soja amb enciam i olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pasta s/gluten amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA (s/gluten) a tires amb tomàquet i formatge vegà	20 g
	Hummus de cigrons amb llimona	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		70 g	Forn		60 g	Bullit		
	Enciam i remolatxa	30 g	Cru		40 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Arròs integral amb soja texturitzada i tomàquet enciam i cogombre			Arròs 3 delícies (pèsols, ceba i blat de moro)			Crema de llenties amb pastanaga, xampinyons i pa (s/gluten) amb tomàquet			Galets (s/gluten) amb salsa de tomàquet, soja texturitzada amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		60 g	Cru		90 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	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	Sopa de tomàquet amb brots de soja, patata al forn amb xampinyons			Crema vichysoisse, mongetes blanques amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera				
DIJOUS	Seques estofades (mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons (s/gluten) amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega) i pèsols	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA (s/gluten) a tires amb tomàquet i formatge vegà	75 g 20 g
	Enciam i olives	40 g	-		75 g	Forn		70 g	Forn		100 g	Bullit		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru		
					75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor i pa (s/gluten) amb hummus de cigrons			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) amb pèsols			Gratinat de patates i carbassó, amanida variada amb soja verda			Amanida d'arròs amb pèsol negre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Sopa de verdures fideus (s/gluten) amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Soja amb	125 g	Forn		70 g	Forn		50 g	Forn		90 g	Planxa		
	amb carbassó 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	Amanida de pasta (s/gluten) (tomàquet, olives negres, pebrot verd i vermell, cigrons) plat únic			Espirals tricolor (s/gluten) amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, pèsols 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

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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

OVO-LACTO VEGETARIA



LA TARDOR

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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.		
DILLUNS	Amanida de tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia) i pèsols	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, cebra 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	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa		60 g	forn				
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	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 cebra 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	Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet, cebra i alfàbrega)	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g		
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		Cigrons amb salsa pesto	60 g	Bullit						
	Xampinyons	30 g	Cru		40 g	Forn		Enciam i remolatxa	30 g	Cru						
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g	Cru						
PS	Arròs integral amb bolonyesa de llentíes, enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tsoja texturitzada amb enciam i cogombre						
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, cebra, pebrot vermell)	160 g	Bullit, sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i cebra	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit	Arròs integral sofregit de cebra, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet avena)	125 g 20 g		
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		Varetes de verdura	60 g		Cru	Truita francesa (ou ecològic)			100 g	Planxa
	Tomàquet a daus	30 g	Cru		30 g	Cru		(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g		Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga			30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada			75 g	Cru
PS	Sopa de tomàquet amb brots de soja, patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (cebra, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera						
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, cebra, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons s/gluten amb salsa napolitana (tomàquet, cebra i alfàbrega)	200 g	Bullit/Sofregit	Sopa de verdures amb fideus	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g		
	(mongetes blanques, cebra, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, cru		75 g	Planxa		Varetes de verdura	100 g		Bullit					
	Enciam i olives	40 g	-		30 g	Cru		Rodanxes de pastanaga	40 g		Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			40 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada			75 g	Cru
PS	Minestra de verdures al vapor i pa amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) i cacahuets			Gratinat de patates i carbassó, amanida variada amb soja verda			Amanida d'arròs amb pèsol negre, pebrot, cogombre i blat de moro						
DIVENDES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g		
	Varetes de verdura	125 g	Forn		70 g	Forn		Patata rostida amb cebra	50 g		Forn	Quinoa amb			90 g	Planxa
	amb carbassó al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		Cogombre, pastanaga i olives	30 g		Cru	Albergínia saltejada			30 g	Saltejat
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada			75 g	Cru
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb cebra 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

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



CLICA L'IMATGE