



Ajuntament de
Lloret de Mar

MENÚ DE PRIMAVERA

LLAR D' INFANTS LLORET ELS POPS

CURS 2023-2024

REVISAT DIETISTA

SERHS FOOD
15/07/2023
Dietista y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322

MENÚ ESTACIONAL



PRIMAVERA



ESTIU



TARDOR



HIVERN






Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET DE MAR

Calendari

CURS 2023-2024



	SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ
Estiu	INICI 12 DE SETEMBRE	1º SETMANA	Menú hivern	8 DE GENER	4º SETMANA	Menú primavera	6 DE MAIG	4º SETMANA
	18 DE SETEMBRE	2º SETMANA		15 DE GENER	1º SETMANA		13 DE MAIG	1º SETMANA
25 DE SETEMBRE	3º SETMANA	22 DE GENER		2º SETMANA	20 DE MAIG		2º SETMANA	
		29 DE GENER / 2 FEBRER		3º SETMANA			27 DE MAIG	3º SETMANA
Menú tardor	2 D'OCTUBRE	4º SETMANA		5 DE FEBRER	4º SETMANA		3 DE JUNY	4º SETMANA
	9 D'OCTUBRE	1º SETMANA		12 DE FEBRER	1º SETMANA		10 DE JUNY	1º SETMANA
	16 D'OCTUBRE	2º SETMANA		19 DE FEBRER	2º SETMANA		17 DE JUNY	2º SETMANA
	23 D'OCTUBRE	3º SETMANA		26 DE FEBRER / 1 MARÇ	3º SETMANA		24 DE JUNY	3º SETMANA
	30 D'OCT/ 3 NOVENBRE	4º SETMANA						
				4 DE MARÇ	4º SETMANA		1 DE JULIOL	4º SETMANA
	6 DE NOVENBRE	1º SETMANA		11 DE MARÇ	1º SETMANA		8 DE JULIOL	1º SETMANA
	13 DE NOVENBRE	2º SETMANA	18 DE MARÇ	2º SETMANA	15 DE JULIOL	2º SETMANA		
	20 DE NOVENBRE	3º SETMANA			22 DE JULIOL	3º SETMANA		
	27 DE NOV/ 1 DESEMBRE	4º SETMANA			29 DE JULIOL / 2 D'AGOST	4º SETMANA		
			SETMANA SANTA DE L' 25 DE MARÇ AL 1 D'ABRIL 					
	4 DE DESEMBRE	1º SETMANA	LLARS D'INFANTS TANCADES					
	11 DE DESEMBRE	2º SETMANA	2 D'ABRIL	3º SETMANA	5 D'AGOST	1º SETMANA		
	18 DE DESEMBRE	3º SETMANA	8 D'ABRIL	4º SETMANA	12 D'AGOST	2º SETMANA		
			15 D'ABRIL	1º SETMANA	19 D'AGOST	3º SETMANA		
	NADAL - REIS DEL 21 DE DESEMBRE AL 7 DE GENER 	Bones festes	22 D'ABRIL	2º SETMANA	26 D'AGOST	4º SETMANA		
			29 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 - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

*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.

DIETA:



**ASTRINGENT
O ALTERNATIU**



PRIMAVERA

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 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) i pa	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols)	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb lit 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, xirivia, 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 i fruita de temporada	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al	100 g	Forn	Varetes de verdura	70 g	Forn	Contraeixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Saltejat	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	Cigrans 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	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada) i pa	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Truita 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	Mongeta blanca amb patates, ceba, pastanaga, patata i porro	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 natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) i pa	75 g 20 g
	Enciam i olives	-	-	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	Enciam 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		
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 i fruita de temporada	125 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 lit de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	carbassó i ceba saltejada	30 g	Planxa		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb 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

MENÚ DE TARDOR I DERIVACIONS

LOLA ANGLADA

LEGENDA

La fruita de temporada

*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.

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS
PASTA

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



CLICA L'IMATGE

es donarà en dos àpats



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

1169/2011
Dip. de Salut Pública
Gemma Puig Nuñez
Cof. Núm. CA1001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

SENSE CARN



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 de verdures	160 g	Sofregit	Truita francesa	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Trinxat d'espinacs amb patata, xampinyons amb all i julivert al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüina al forn			Sopa de pistons, amanida variada amb formatge			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	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 i 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	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Saltejat	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, ou dur amb oli d'oliva i orènga			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de lluç amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb 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, fruita francesa			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga), lluç al forn			Crema de carbassa, lluç a la jardinera				
DIJOUS	Mongeta blanca amb patates, ceba, pastanaga, patata i porro	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	-	-	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	Enciam 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, lluç amb oli d'oliva i julivert			Verdures al forn amb pa i formatge			Gratinat de bròquil amb beixamel amb amanida variada i blat de moro			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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 i fruita de temporada	125 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 olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	carbassó i ceba saltejada	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes d'espinacs			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			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·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9/1/2023
Diputació de Catalunya
Departament de Nutrició
-Bèrnia Puig Nulles
Cof. Num. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



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)	160 g	Bullit	Purè de verdures (patata, porro i pastanaga)	200 g	Vapor	Llenties amb arròs (pastanaga, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera) acompanyat amb pa s/ou ni traces d'ou	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	70 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	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 i fruita de temporada	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap amb	100 g	Forn	Varetes de verdura (pèsols, pastanaga i blat de moro)	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Saltejat	Ceba al forn	40 g	Forn	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga, pernil dolç i formatgets i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	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 (ECO) amb compota de fruita (de temporada) acompanyat amb pa s/ou ni traces d'ou	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Enciam i olives	30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Mongeta blanca amb patates, ceba, pastanaga, patata i porro	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltej	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i patata	200 g	Guisat	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) acompanyat amb pa s/ou ni traces d'ou	75 g 20 g
	Enciam i olives	-	-	Filet de lluç a la planxa	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	Enciam 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			Verdures al forn amb pa i pernil			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil				
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 s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc i fruita de temporada	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Estofat de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	carbassó i ceba saltejada	30 g	Planxa		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			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 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

11/06/2023
Dggr. Catalina Nuñez
Dietista 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:

LACTO VEGETARIA



*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, 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 i fruita de temporada	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			Gallets 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 trocets 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		Patanaga i olives	40 g		Cru	30 g			Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	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	Mongeta blanca amb patates, cebes, pastanaga, patata i porro	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	-	-		200g	Forn		Amanida de llenties	100 g		Bullit				
	Fruita de temporada	75 g	Cru		30 g	Sofregit		(pastanaga, tomàquet i julivert)	40 g		Cru	40 g			Cru
					75 g	Cru		Fruita de temporada	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 olives			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 i fruita de temporada	125 g 20 g	
	Pèsols i tomàquet amb	125 g	Forn		70 g	Forn		Quinoa amb	90 g		Planxa				
	amb cebes al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		carbassó i cebes saltejada	30 g		Saltejat				
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	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 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

9/10/2023
Dip. Catalana de Nutrició
Dip. Optima Puig Nuliez
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)	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	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa		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 amb blat de moro, 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 i fruita de temporada	20 g 20 g	
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa	Varetes de verdura	70 g	Forn		60 g	Bullit			
	Xampinyons	30 g	Saltejat		40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	75 g	Cru		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 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	Iogurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada)	125 g 20 g	
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		Truita de patates i cebes (ou ecològic)	100 g		Planxa				
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru		Patanaga i olives	40 g		Cru	30 g			Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	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	Mongeta blanca amb patates, cebes, pastanaga, patata i porro	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	-	-		75 g	Planxa		Amanida de llenties	100 g		Bullit				
	Fruita de temporada	75 g	Cru		30 g	Sofregit		(pastanaga, tomàquet i julivert)	40 g		Cru				
					75 g	Cru		Fruita de temporada	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 olives			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 i fruita de temporada	125 g 20 g	
	Pèsols i tomàquet	125 g	Forn		70 g	Forn		Quinoa amb	90 g		Planxa				
	amb cebes al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		carbassó i cebes saltejada	30 g		Saltejat				
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	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

9/10/2023
Dip. Catalana de Nutrició
Optima Puig Nuliez
Cot. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



PLV (SI VEDELLA)
NO OU



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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Enciam, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Purè de verdures S/LLET (patata, porro i pastanaga)	200 g	Vapor	Llenties amb arròs (pastanaga, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L i s/ou)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
				Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, 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 s/ou) a tires amb tomàquet i oli d'oliva fruita de temprada	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap amb	100 g	Forn	Varetes de verdura	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Saltejat	ceba al forn	40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			Enciam i cogombre	30 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural de soja amb compota de fruita (de temporada) i acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L s/ou)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichysoisse S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIOUS	Mongeta blanca amb patates, ceba, pastanaga, patata i porro	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 S/OU (porro, pastanaga, col, xirivía, nap i api)	200 g	Bullit	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L s/ou)	75 g 20 g
	Enciam, cogombre i olives		-	Filet de lluç a la planxa	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	Enciam i pastanaga	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		
PS	Crema de verdures, filet de llom a la planxa			Verdures al forn amb pa i pernil			Broquil amb all saltejat, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil				
DIVENDES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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 s/ou) a tires amb tomàquet i oli d'oliva fruita de temprada	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 Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	carbassó i ceba saltejada	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil sense llet i daus de pollastre saltejat			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**NO VEDELLA
NO OU**



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) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Canonges amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Espinacs i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus S/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Vapor	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 i fruita de temporada	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap amb	100 g	Forn	Varetes de verdura (pèsols, pastanaga i blat de moro)	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Saltejat	ceba al forn	40 g	Forn	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt 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	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Enciam i olives	30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema 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				
DIOUS	Mongeta blanca amb patates, ceba, pastanaga, patata i porro	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/OU (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Enciam i olives	-	-	Filet de lluç a la planxa	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	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Crema de verdures, filet de llom a la planxa			Verdures al forn amb pa i pernil			Broquil amb all saltejat, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil				
DIVENDES	Purè de verdures (patata, carbassó, 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 i fruita de temporada	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Filet de rap	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	carbassó i ceba saltejada	30 g	Planxa		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			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 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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS - LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



SENSE OU
SENSE FRUITS SECS



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	1 ^a Setmana	GR.	COC.	2 ^a Setmana	GR.	COC.	3 ^a Setmana	GR.	COC.	4 ^a 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 s/fs (amb llet sencera) acompanyat amb pa s/ou ni fruits secs (s/traces)	75 g 20 g			
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols)	160 g	Sofregit		Gall dindi al forn	70 g		Forn	Filet de gall dindi al forn		70 g	Planxa			Gallineta al forn	70 g	Forn
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-		Canonges amb pastanaga ratllada	30 g		Cru	Espinacs i blat de moro		30 g	Saltejat / cru			amb llet de ceba	40 g	Forn
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru			Fruita de temporada	75 g	Cru
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives							
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus S/OU i FS (porro, pastanaga, col, xirivia, 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 fruits secs (s/traces) a tires amb tomàquet i formatge fresc i fruita de temporada	20 g 20 g			
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		Filet de rap amb	100 g		Forn	Varetes de verdura		70 g	Forn			Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn
	Xampinyons	30 g	Saltejat		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, pernil dolç i formatgets i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre							
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, cru	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	160 g	Bullit, saltejat	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Iogurt natural (ECO) amb compota de fruita (de temporada) acompanyat amb pa s/ou ni fruits secs (s/traces)	125 g 20 g			
	Lluç al vapor	50 g	Vapor		Patata rostida amb all i julivert	50 g		Forn	Bistec de pollastre al forn		50 g	Forn			Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		Enciam i olives	30 g		Cru	Patanaga i olives		40 g	Cru			Enciam i pastanaga	30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru			Fruita de temporada	75 g	Cru
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria							
DIJOUS	Mongeta blanca amb patates, ceba, pastanaga, patata i porro	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/OU i FS (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Batut natural de fruita s/fs (amb beguda de civada) acompanyat amb pa s/ou ni fruits secs (s/traces)	75 g 20 g			
	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa		Filet de rap amb	100 g		Forn	Filet de rap al forn amb		100 g	Forn					
	Enciam i olives	-	-		Espinacs i pastanaga	30 g		Sofregit	Enciam 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 pernil			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de pernil							
DIVENDRES	Purè de verdures (patata, carbassó, i porro)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Pa s/ou ni fruits secs (s/traces) a tires amb tomàquet i formatge fresc i fruita de temporada	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 olives negres	30 g		Cru	amb rodanxes de pastanaga		30 g	Forn			carbassó i ceba saltejada	30 g	Planxa
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru			Fruita de temporada	75 g	Cru
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pernil			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA				

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL /ESPELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9/3/2023
Dip. de Salut Pública
Agència de Salut Pública de Catalunya
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE