



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

MENÚ D'ESTIU I DERIVACIONS

ELS POPS

CURS 2023-2024

REVISAT DIETISTA

SERHS FOOD
1 SET 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 MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**ASTRINGENT
O ALTERNATIU**



ESTIU

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

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

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR CROSTONETS DE PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

NO

INTEGRAL I ECOLÒGIC

NO

LLEGENDA

DIA DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

31/05/2023
Dip. Catalana Nutrició
Cristina Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

BASAL- SENCER



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga ratllada i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de lletíes amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Bullit/ Cru	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols)	160 g	Sofregit	Filet de rap al	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	forn amb ceba	30 g	Forn	Enciam, tomàquet i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de lletíes amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Bullit/ Cru	Bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Varetes de verdures	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	75 g	Cru	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Fideus 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	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Forn	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn		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		30 g	Cru	Patanaga i olives	40 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	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Lletíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	200 g	Guisat	Vichyssoise	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
				Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Forn		70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	150 g	-	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Forn	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons tomàquet, blat de moro, ou dur i pastanaga	200 g	Bullit	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	20 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn		50 g	Bullit	Cous-cous amb	90 g	Bullit		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru		30 g	Forn	carbassó i ceba saltejada	30 g	Planxa		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

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

9 1 984 2023

Agència de Salut Pública de Catalunya
Carme Puig Nufre
Cel. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llentíes amb arròs, tomàquet i cogombre	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	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-	form amb ceba	30 g	Cru	Enciam, tomàquet i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llentíes amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Bullit	Bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Truita francesa	100 g	Forn	Varetes de verdures	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	75 g	Cru	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Fideus 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	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	200 g
	Lluç arrebossat	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				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			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	200 g	Guisat	Vichyssoise	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	Enciam i olives	150 g	-	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro, ou dur i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru				carbassó i ceba saltejada	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELPTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

LLEGENDA

DIA DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·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 2023

Agència de Salut Pública de Catalunya

Agència de Salut Pública de Catalunya

Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:
NO CARN - SENSE OU



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i pastanaga)	200 g	Bullit	Amanida de llentíes amb arròs, tomàquet i cogombre	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 amb	90 g		Sofregit	Hamburguesa de quinoa		90 g	Planxa			Gallineta al forn
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-	form amb ceba	30 g	Cru	Enciam, tomàquet i blat de moro	30 g	Saltejat / cru		amb llet de ceba	40 g			Forn
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru			
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb all i julivert al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, amanida variada amb formatge			Verdures al vapor, Hummus amb bastonets i enciam amb rodanxes d'olives					
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llentíes amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Bullit	Bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g	
	Hummus d'albergínia amb llimona	75 g	Planxa	Llentíes vidues	100 g	Forn	Varetes de verdures	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn			
	Bastonets de pa	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			Enciam i blat de moro	30 g	Cru			
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru			
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, verdures papillote amb xampinyons			Crema de pastanaga, xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de lluç amb enciam i cogombre					
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	200g	
	Lluç arrebossat s/ou	50 g	Forn				Cigrons bullits amb oli d'oliva	50 g	Forn	Hamburguesa de quinoa	90 g	Planxa			Hamburguesa de quinoa
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru			
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru			
PS	Coliflor amb patata, filet de lluç al forn			Crema vichyssoise, cigrons amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga), lluç al forn			Crema de carbassa, lluç a la jardinera					
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise	200 g	Bullit	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g	
	Enciam i olives	150 g	-	Patata al forn amb all i julivert	75 g	Forn	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn			
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	75 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn			
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru			
PS	Cremes de verdures, Pa torrat amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i formatge			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de lluç al forn amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus de formatge					
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g	
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb	90 g	Bullit Planxa			carbassó i ceba saltejada
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	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	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru			
PS	Arròs amb verdures saltejades amb daus de soja			Crema de bròquil i croquetes casolanes d'espinacs			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA		

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LEILA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

LLEGENDA

DIA DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

31 MAR 2023
Diputació de Girona
Agència de Salut Pública
de Catalunya
Cof. Num. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

LACTO VEGETARIA



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de Lenties amb arròs, tomàquet i cogombre	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		200 g	Bullit		200 g	forn				
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru		30 g	Saltejat / cru		40 g	Forn				
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru				
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb 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	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de lenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Bullit	Bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g		
	Hummus de cigrons	200g	Bullit		90 g	Bullit Planxa		60 g	Bullit							
	Bastonets de pa	30 g	Cru		40 g	Forn		30 g	Cru							
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru							
PS	Fideus amb bolonyesa de lenties, 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	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	200g		
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit								50 g	Forn			200g	Planxa
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru								40 g	Cru			30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru								75 g	Cru			75 g	Cru
PS	Coliflor gratinada amb beixamel i patata			Crema vichyssoise, cigrons amb samfaina			Lenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera						
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise	200 g	Bullit	Pa amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g		
					200g	Forn		100 g	Bullit							
	Enciam i olives		-		30 g	Sofregit		40 g	Cru							
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru							
PS	Sopa de verdures i pa amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i hummus			Gratinat de bròquil amb beixamel, amanida variada amb soja verda			Trinxat de col i patata saltejat amb tofu						
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g		
	Pèsols i tomàquet amb	125 g	Forn		70 g	Forn					90 g	Planxa				
	amb ceba al forn	50 g	Forn		30 g	Cru					30 g	Saltejat				
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru					75 g	Cru				
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pèsols			Crema de bròquil i croquetes casolanes d'espinacs			Mongeta verda saltejada amb ceba i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà						

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

LEGGENDA

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

OVO-LACTO VEGETARIA



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia) i pèsols	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de Lenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Forn	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g				
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit		100 g	Planxa		200 g	forn						
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru		30 g	Saltejat / cru		40 g	Forn						
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru						
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb 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, blat de moro amb enciam i olives								
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de lenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Bullit	Bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g				
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		100 g	Forn		60 g	Bullit									
	Xampinyons	30 g	Cru		40 g	Forn		30 g	Cru									
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru									
PS	Fideus amb bolonyesa de lenties, 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	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	200g				
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit												50 g	Forn	100 g	Planxa
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru												40 g	Cru	30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru												75 g	Cru	75 g	Cru
PS	Coliflor gratinada amb beixamel i patata			Crema vichyssoise, cigrons amb samfaina			Lenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera								
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Sopa vegetal amb fideus (porro, pastanaga, col, xirivia, nap i api)	200 g	Bullit	Pa amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g				
	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa		75 g	Planxa		100 g	Bullit									
	Enciam i olives	150 g	-		30 g	Sofregit		40 g	Cru									
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru									
PS	Sopa de verdures i pa amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel, amanida variada amb blat de moro			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur								
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro, ou dur i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g				
	Pàsols i tomàquet amb	125 g	Forn		70 g	Forn					90 g	Bullit Planxa						
	amb ceba al forn	50 g	Forn		30 g	Cru					30 g	Cru						
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru					75 g	Cru						
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes d'espinacs			Mongeta verda saltejada amb ceba i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà								

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

LEGGENDA

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/06/2023
Dip. Catalana de Nutrició
Ogènia Puig Núñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

SENSE GLUTEN



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons S/G a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llentíes amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g				
	Fideuà (Espaguetis S/G, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit		70 g	Forn		100 g	Planxa		70 g	Forn						
		-	-		30 g	Cru		30 g	Saltejat / cru		40 g	Forn						
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru						
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pasta S/G, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives								
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta s/g amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llentíes amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Bullit	Bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa s/gluten a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g				
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		100 g	Forn		70 g	Forn		125 g	Forn						
	Xampinyons	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	Fideus S/G amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets S/G amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre								
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, saltejat	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	125 g 20 g				
	Lluç arrebossat S/G	50 g	Forn												50 g	Forn	75 g	Forn
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru												40 g	Cru	30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru												75 g	Cru	75 g	Cru
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria								
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise	200 g	Bullit	Pa (S/G) a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g				
					75 g	Forn					100 g	Forn						
	Enciam i olives	30 g	-		30 g	Sofregit		30 g	Cru		40 g	Forn						
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru						
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa S/G i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel amb farina de blat de moro, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur								
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro, ou dur i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	20 g 20 g				
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn		50 g	Forn					90 g	Bullit						
	amb llet de ceba	50 g	Forn		30 g	Cru					30 g	Planxa						
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru					75 g	Cru						
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre amb farina de blat de moro			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA					

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

PA SENSE GLUTEN

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

Agència de Salut Pública de Catalunya
Bèrtema Pug Nuñez
Cel. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

SENSE LACTOSA



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus S/L, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Filet de rap al forn amb ceba	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 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 S/L amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Bròquil i patata	200 g	Vapor	PA S/L a tires amb tomàquet i formatge fresc S/L amb fruita de temporada	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Varetes de verdura (pèsols, pastanaga i blat de moro)	70 g	Forn	Contraeixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i blat de moro	30 g	Forn		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga S/L, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Amanida de cigrons amb patata, tompaquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Lluç arrebossat S/L	50 g	Forn		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		30 g	Cru	Pastanaga i olives	30 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise S/L, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise S/L	200 g	Bullit	Pa S/L amb tomàquet i formatge S/L	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic) amb formatge S/L fos	75 g	Planxa	Truita francesa (ou ecològic) amb formatge S/L fos	75 g	Planxa	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb amb salsa verda (fumet, all i julivert)	100 g	Forn		
	Enciam i olives	150 g	-	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	40 g	Forn		
PS	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Forn	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro, ou dur i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g
	Contraeixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb carbassó i ceba saltejada	90 g	Bullit Planxa		
	amb llit de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru				Fruita de temporada	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru				Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb ou			Crema de bròquil i croquetes casolanes de pollastre amb beguda vegetal			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

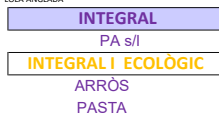
*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

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

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

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA



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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



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



ESTIU

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

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

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, cebra i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/lil)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Filet de rap amb forn amb cebra	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 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			Bràquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Bróquil i patata	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	Cogombre i remolatxa			Enciam i blat de moro	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, cebra, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/lil)	75 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor		50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam 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	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (cebra, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de gall dindi a la jardinera				
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb cebra, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i cebra	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb cebra, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise S/Llet	200 g	Bullit	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
				Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa			Filet de rap al forn amb	100 g	Forn			
	Enciam i olives	150 g	-	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb oli d'oliva i orènga			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bràquil amb beixamel amb llet vegetal, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur				
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro, ou dur i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de cebra	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru				carbassó i cebra saltejada	30 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 bràquil sense llet i daus de pollastre saltejat			Mongeta verda saltejada amb cebra, 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



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
Dgda. Cristina Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



PLV (NO VEDELLA)
NO OU



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons s/ou a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/ll)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus s/ou, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Filet de rap amb forn amb ceba	70 g	Forn	Pollastre a la planxa	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam, tomàquet i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llit de ceba	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, cigrons amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta s/ou amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L, ni ou) a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Gall dindi al forn	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	Cogombre i remolatxa			Enciam i blat de moro	30 g	Forn		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/ll)	75 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor		50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), pollastre a la jardinera				
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise S/Llet	200 g	Bullit	Pa (sense llet ni traces de L, ni ou) a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Enciam i olives	150 g	-	Filet de pollastre a la planxa	75 g	Planxa	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb amb salsa verda (fumet, all i julivert)	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb oli d'oliva i orènga			Verdures al forn amb pa i hummus			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i llom				
DIVENDRES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb carbassó i ceba saltejada	90 g	Bullit Planxa		
	amb llit de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru				Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pèsols			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

LOLA ANGLADA



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
DgG - C/Colònia, 10
Gemma Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



NO VEDELLA
NO OU



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons s/ou a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/ll)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus s/ou, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Filet de rap amb forn amb ceba	70 g	Forn	Pollastre a la planxa	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam, tomàquet i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llit de ceba	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bràquil, pastanaga i patata al vapor, cigrons amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor amb gall dindi amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta s/ou amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa (sense ou) a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Gall dindi al forn	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	Cogombre i remolatxa			Enciam i blat de moro	30 g	Forn		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga, 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	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/ll)	75 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor		50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
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, pollastre a la jardinera				
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise	200 g	Bullit	Pa (sense ou) a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Enciam i olives	150 g	-	Filet de pollastre a la planxa	75 g	Planxa	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb amb salsa verda (fumet, all i julivert)	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb oli d'oliva i orènga			Verdures al forn amb pa i hummus			Gratinat de bràquil amb beixamel amb llet vegetal, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i llom				
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb carbassó i ceba saltejada	90 g	Bullit Planxa		
	amb llit de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru				Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pèsols			Crema de bràquil i daus de pollastre saltejat			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA



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
Dga. Cristina Nuñez
Dietista Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



SENSE OU



ESTIU

*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.

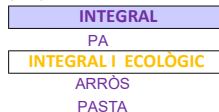
Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons s/ou a la napolitana (tomàquet, cebes i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/ll)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus s/ou, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Filet de rap amb forn amb ceba	70 g	Forn	Pollastre a la planxa	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam, tomàquet i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb lilit 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, cigrons amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor amb gall dindi amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta s/ou amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa (sense ou) a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Gall dindi al forn	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	Cogombre i remolatxa	40 g	Forn	Enciam i blat de moro	30 g	Forn		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga, 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	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada s/ll)	75 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor		50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
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	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise	200 g	Bullit	Pa (sense ou) a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Enciam i olives	150 g	-	Filet de pollastre a la planxa	75 g	Planxa	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb amb salsa verda (fumet, all i julivert)	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb oli d'oliva i orènga			Verdures al forn amb pa i hummus			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i llom				
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb carbassó i ceba saltejada	90 g	Bullit Planxa		
	amb lilit de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru				Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pèsols			Crema de bròquil i daus de pollastre saltejat			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA



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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:
 SENSE OU NI FRUITS SECS



ESTIU

*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.

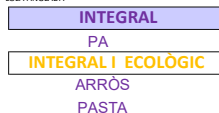
Dia	1 ^a Setmana	GR.	COC.	2 ^a Setmana	GR.	COC.	3 ^a Setmana	GR.	COC.	4 ^a Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Macarrons s/ou a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Batut natural de fruita (amb llet)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus s/ou, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Filet de rap amb forn amb ceba	70 g	Forn	Pollastre a la planxa	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam, tomàquet i blat de moro	30 g	Saltejat / cru	amb llet de ceba	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bràquil, pastanaga i patata al vapor, cigrons amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor amb gall dindi amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta s/ou amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de llenties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Bròquil i patata	200 g	Vapor	Pa (sense ou) a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Gall dindi al forn	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	Enciam i olives	40 g	Forn	Cogombre i remolatxa	40 g	Forn	Enciam i blat de moro	30 g	Forn		
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga, 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	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i albergínia)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral amb tomàquet	160 g	Bullit	Batut natural de fruita (amb llet)	75 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor		50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru		30 g	Cru	Patanaga i olives	40 g	Cru	Enciam i pastanaga	30 g	Cru		
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	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise	200 g	Bullit	Pa (sense ou) a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Enciam i olives	150 g	-	Filet de pollastre a la planxa	75 g	Planxa	Cogombre i remolatxa	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb amb salsa verda (fumet, all i julivert)	100 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Espinacs i pastanaga	30 g	Sofregit	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb oli d'oliva i orènga			Verdures al forn amb pa i hummus			Gratinat de bràquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i llom				
DIVENDES	Patata al forn	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn				Cous-cous amb carbassó i ceba saltejada	90 g	Bullit Planxa		
	amb llet de ceba	50 g	Forn	Blat de moro amb i olives negres	30 g	Cru				Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb verdures saltejades amb pèsols			Crema de bràquil i daus de pollastre saltejat			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA



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
DgG - C/Colònia, 100 - N.º 100
DgG - C/Colònia, 100 - N.º 100
DgG - C/Colònia, 100 - N.º 100
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**BASAL- SENCER
S/ ALBERGÍNIA**



ESTIU

*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	Tomàquet, pastanaga i olives	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet i pebrot)	160 g	Bullit	Macarrons integrals a la napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit	Amanida de lleties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g						
	Fideuà de verdures	130 g	Sofregit		Filet de rap al	35 g		Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)		60 g	Planxa			Gallineta al forn	35 g	Forn			
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		forn amb ceba	30 g		Cru	Enciam, tomàquet i blat de moro		30 g	Cru			amb llet de ceba	40 g	Forn			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru			Fruita de temporada	75 g	Cru			
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Bròquil, pastanaga i patata al vapor, Ou dur amb oli d'oliva i orènga			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives										
DIMARTS	Patata i carbassó	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomàquet	200 g	Bullit	Amanida de lleties amb arròs, tomàquet i cogombre	200 g	Cru	Bròquil i patata	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g						
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		Gall dindi al forn	100 g		Forn	Varetes de verdura		70 g	Forn			Contraeixes de pollastre al forn	35 g	Forn			
	Xampinyons	30 g	Cru		Enciam i olives	40 g		Forn	(pèsols, pastanaga i blat de moro)						Enciam i blat de moro	30 g	Cru			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru			Fruita de temporada	75 g	Cru			
PS	Fideus amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, filet de pollastre al forn amb verdures en papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre										
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (ceba, pebrot vermell i carbassó)	160 g	Bullit, sofregit	Amanida de cigrons amb patata, tomàquet, enciam i olives	160 g	Bullit, saltejat	Escalivada (pebrot, tomàquet i ceba)	160 g	Bullit, sofregit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	200 g						
	Lluç arrebossat	50 g	Forn												Bistec de pollastre al forn	35 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Forn
	Enciam i blat de moro	30 g	Cru												Patanaga i olives	40 g	Salsa	Enciam i pastanaga	30 g	Cru
	Fruita de temporada	75 g	Cru												Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru
PS	Coliflor amb patata, filet de gall dindi al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Lleties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardinera										
DIJOUS	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Pèsols saltejats amb carbassó i ceba	200 g	Saltejat	Amanida de mongetes blanques amb ceba, tomàquet i pastanaga	80 g	Vapor	Vichyssoise	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g						
	Enciam i olives	150 g	-		Truita de formatge (ou ecològic)	75 g		Forn	Filet de rap al forn amb		35 g	Forn								
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Espinacs i pastanaga	30 g		Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)		40 g	Forn								
					Fruita de temporada	75 g		Cru	Fruita de temporada		75 g	Cru								
PS	Crema de verdures, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Verdures al forn amb pa i truita francesa			Gratinat de bròquil amb beixamel, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Trinxat de col i patata amb all i daus d'ou dur										
DIVENDRES	Patata al forn	200 g	Forn	Mongeta tendra amb patata al vapor	150 g	Bullit	Amanida de patata, cigrons, tomàquet, blat de moro, ou dur i pastanaga	200 g	Vapor	Minestra de pèsols i pastanaga al vapor	150 g	Vapor	Macedònia de fruita fresca	150g						
	Contraeixes de pollastre al forn	35 g	Forn		Salmó al forn	35 g					Forn	Cous-cous amb			90 g	Bullit Planxa				
	amb llet de ceba	50 g	Forn		Blat de moro amb i olives negres	30 g					Cru	carbassó i ceba saltejada			30 g	Cru				
	Fruita de temporada	75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g					Cru	Fruita de temporada			75 g	Cru				
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 lluc al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA							

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

LOLA ANGLADA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE