



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

MENÚ D'ESTIU I DERIVACIONS

ELS POPS

CURS 2023-2024

REVISAT DIETISTA

MENÚ ESTACIONAL

SERHS FOOD
4 1 SET 2023
Dietista y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



PRIMAVERA ESTIU TARDOR HIVERN



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**ASTRINGENT
O ALTERNATIU**



L'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	Espirals amb oli	200 g	Bullit
	Pollastre a la planxa	150 g	Planxa	Lluç a la planxa	70 g	Planxa	Gall dindi a la planxa	70 g	Planxa	Truita a la francesa	70 g	Planxa	Gallineta a la planxa	70 g	Planxa
	amb pastanaga bullida	40 g	Bullit	amb carbassó bullit sense pell	30 g	Bullit	Patata dau bullida	30 g	Bullit	amb carbassó bullit sense pell	40 g	Bullit	amb pastanaga bullida	40 g	Bullit
	Poma al forn	125 g	forn	logurt natural	75 g	Cru	Plàtan madur	75 g	Cru	Poma al forn	75 g	forn	Plàtan madur	75 g	Cru
BERENAR	Berenars			Berenars			Berenars			Berenars			Berenars		
	Poma ratllada amb palets de pa			Llesca de pa amb gall dindi i un suc de poma			logurt natural amb palets de pa			Plàtan madur amb palets de pa			Llesca de pa amb codony i suc de poma		
													SEGELL DIETISTA		

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR CROSTONETS DE PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL /ESPELTA

NO

INTEGRAL I ECOLÒGIC

NO

LLEGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/05/2023

Dip. Catalana Nutrició

Clara Puga Nuñez

Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

BASAL-TRITURAT



L'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	Purè de mongetes blanques amb verdures de temporada (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i sèmola d'arròs amb magre de porc (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb ou dur (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de cigrons de temporada amb rap (carbassó, porro)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassa, porro i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, ceba i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, carbassó, patata) amb pollastre			Sopa espessa de fideus amb pèsols i carbassa				
DIMARTS	Purè de verdures de temporada amb ou dur (mongeta tendra, pastanaga, patata, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb rap (patata, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb pollastre (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i bacallà (carbassó, patata, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	logurt natural (ECO)	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de pèsols amb patata			Sopa espessa de fideus amb carbassa i cigrons			Purè de verdures (mongeta verda, ceba, patata) amb rap			Purè de verdures (mongeta verda, porro, patata) amb pollastre				
DIMECRES	Purè de verdures de temporada amb lluç (carbassó, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè mongetes blanques amb verdures de temporada (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i sèmola de blat amb vedella (mongeta tendra, porro)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i sèmola d'arròs amb ou dur (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-		
PS	Purè de mongeta verda, ceba, sèmola de blat amb llenguadina			Purè de verdures (mongeta verda, pastanaga, patata) amb lluç			Purè de lleties, pastanaga i ceba			Purè de verdures (carbassó, ceba i patata) amb carn magre de porc				
DIJOUS	Purè de pèsols amb verdures de temporada i sèmola de blat (mongeta tendra, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Purè de lleties i verdures de temporada amb salmó (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Purè de cigrons amb verdures de temporada (patata, carbassó, ceba)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb llom (patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassó, ceba, patata) amb ou bullit ratllat			Purè de carbassó amb sèmola de blat de moro i vedella			Purè de carbassa amb sèmola d'arròs amb conill			Arròs bullit amb pastanaga, porro i ou dur ratllat				
DIVENDRES	Purè de verdures de temporada amb pollastre (patata, porro, carbassó)	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb gall dindi (patata, mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de pèsols i verdures de temporada amb pollastre (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Purè de lleties amb verdures de temporada (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb carn magre de porc			Arròs bullit amb pastanaga i pèsols			Purè de verdures (carbassó, ceba patata) amb rovell d'ou			Purè de verdures (carbassa, ceba i patata) amb bacallà			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA
NO
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE 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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD
11/06/2023
Dip. Catalana Nació
Àgema Puig Nufiez
Cof. 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	Amanida de tomàquet xerri i pastanaga ratllada	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba , pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra , porro , pastanaga , patata)	150 g	Bullit	Amanida de lenties (tomàquet , ceba i blat de moro)	150 g	Guisat	Batut natural de plàtan amb nous	75 g 20 g
	Fideuà (fideus i tomàquet) amb fumet de peix, gambetes i calamars	130 g	Sofregit	Gall dindi al forn	35 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	60 g	Planxa	Gallineta al forn	35 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
				Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	<i>Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro</i>			<i>Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn</i>			<i>Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada</i>			<i>Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i cogombre</i>				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra , pastanaga , patata)	150 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro , api i pastanaga)	150 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba , all i tomàquet	150 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	150 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita de carbassó (ou ecològic)	50 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Filet de lluç al forn	35 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn		
	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Pastanaga ratllada amb cogombre	30 g	Cru	Cogombre amb tomàquet a daus	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	<i>Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre</i>			<i>Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote</i>			<i>Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet</i>			<i>Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre</i>				
DIMECRES	Amanida d' arròs integral (tomàquet , ceba , pebrot verd i blat de moro)	160 g	Bullit, cru	Lenties saltejades amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d' espirals integrals (ceba , tomàquet , cogombre)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Trocets de fruita de temporada	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Planxa	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	35 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	40 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Daus de cogombre	30 g	Cru	Cogombre i pastanaga	40 g	Salsa	Tomàquet , cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	<i>Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn</i>			<i>Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina</i>			<i>Lenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)</i>			<i>Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria</i>				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomàquet)	150 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	150 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons , patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Falafels amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn		
	(mongetes blanques , tomàquet , pebrot vermell , ceba)	40 g	-	Pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural , albergínia , pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	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	<i>Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge</i>			<i>Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, pastanaga), rodó de vedella al seu suc</i>			<i>Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada</i>			<i>Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro</i>				
DIVENDES	Crema vichyssoise tèbia (porro , patata , api)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	150 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	150 g	Bullit	Patata i pastanaga al vapor	150 g	Vapor	Compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn amb albergínia	35 g	Forn	Salmó al forn	35 g	Forn	Fricandó de vedella	40 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Cru	albergínia 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	<i>Amanida de pasta (tomàquet, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic</i>			<i>Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada</i>			<i>Mongeta verda saltejada amb cebes, rap al forn amb patata</i>			<i>Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga</i>			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

BASAL- SENCER



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) amb	200 g	Bullit	Amanida de llenties (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut natural de fruites amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	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 de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata, truita de carbassó (ou ecològic)	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i pastanaga)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espirals integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Iogurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Falafels amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Iogurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Fricandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Forn	Albergínia saltejada	30 g	Planxa		
PS	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS
PASTA

LEGGENDA

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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/05/2023
Dip. Salut i Benestar
Dip. Educació i Formació
Dip. Habitatge i Urbanisme
Dip. Treball i Seguretat Social
Dip. Turisme i Promoció Econòmica
Dip. Igualtat i Drets Socials
Dip. Cultura i Patrimoni
Dip. Medi Ambient i Sostenibilitat
Dip. Presidència i Governació
Dip. Polítiques Socials
Dip. Seguretat i Justícia
Dip. Transport i Infraestructures
Dip. Urbanisme i Habitatge
Dip. Treball i Seguretat Social
Dip. Turisme i Promoció Econòmica
Dip. Igualtat i Drets Socials
Dip. Cultura i Patrimoni
Dip. Medi Ambient i Sostenibilitat
Dip. Presidència i Governació
Dip. Polítiques Socials
Dip. Seguretat i Justícia
Dip. Transport i Infraestructures



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



SENSE VEDELLA



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) amb	200 g	Bullit	Amanida de llenties (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut natural de fruites amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	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 de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata, truita de carbassó (ou ecològic)	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i pastanaga)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Forn		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espirals integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Salsa	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, lluç a la jardinera				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Falafels amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de gall dindi al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	Albergínia saltejada	30 g	Cru		
PS	Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada			Fruita de temporada				
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/SEGOL/ESPELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD
11/2023
Dip. Salut i Benestar
Dip. Educació i Formació
Optima Puig Nuflez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



SENSE CARN



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) amb	200 g	Bullit	Amanida de llenties (tomàquet, cebes, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut natural de fruites amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit	Truita francesa	70 g	Forn	Truita de patata i cebes (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus, pèsols, tomàquet i pastanaga)	-	-	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb all i julivert al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, amanida variada amb formatge			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata,	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i pastanaga)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb cebes, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita de carbassó (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	cebes i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de lluç amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, cebes, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i cebes	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espirals integrals (cebes, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	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
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	amb cigrons	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Salsa	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (cebes, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga), lluç al forn			Crema de carbassa, lluç a la jardinera				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, cebes, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Falafels amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, cebes i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) amb ou dur			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Gallineta al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i cebes	30 g	Cru	Albergínia 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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb cebes, 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

LEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/08/2023
Dip. Catalana d'Educació
Optima Puig Nuflez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

VEGÀ



L'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.

PROTEINA VEGETAL

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga) i pèsols	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) amb	200 g	Bullit	Amanida de llentíes (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Forn	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Hamburguesa de quinoa	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit	Hamburguesa de quinoa	90 g	Planxa		60 g	forn		
	Tomàquet amanit	-	-		30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru		40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb 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	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata,	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge vega	20 g 20 g
	Hummus d'albergínia amb llimona	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		70 g	Forn		60 g	Bullit		
	Bastonets de pa	30 g	Cru		40 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Arròs integral amb bolonyesa de llentíes, enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tsoja texturitzada amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit cru	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit cru	Amanida d'espíral integrals amb pèsols (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit	Arròs integral sofregit de ceps, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	Iogurt de soja natural amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn		50 g	Bullit		60 g	Cru		90 g	Planxa		
	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru		30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet amb brots de soja, patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums (mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	160 g	Bullit		75 g	Forn		70 g	Forn		100 g	Bullit		
		40 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Sofregit		40 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor i pa amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) i cacahuets			Gratinat de patates i carbassó, amanida variada amb soja verda			Amanida d'arròs amb pèsol negre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Iogurt de soja natural amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Soja amb	125 g	Forn		70 g	Forn		50 g	Forn		90 g	Planxa		
	carbassó a daus	50 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru		30 g	Saltejat		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, pebrot verd i vermell) plat únic			Espíral tricolor amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL /ESPELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LEGGENDA

PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9/10/2023
Dip. Catalana Nació
Òdria 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



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata)	200 g	Bullit	Amanida de llenties (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut natural de fruites amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (Espaguetis S/G, tomàquet i pèsols)	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pasta S/G, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata)	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA s/g a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita de carbassó (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets S/G amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espirals s/gluten (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural (ECO) amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de lluç	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Cigrons amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	125 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraçuixa de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	Albergínia 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	Amanida de pasta S/G (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor S/G amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga				

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

PA SENSE GLUTEN

INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:

SENSE LACTOSA



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) S/L	200 g	Bullit	Amanida de llentíes (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (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			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge S/L amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata, truita de carbassó (ou ecològic)	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata) S/L	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil S/L	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc S/L	20 g 20 g
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb ceba i albergínia	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/L, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espírels integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural S/L amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de lluç	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/L, bacallà al forn amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge S/L (ou ecològic)	75 g	Planxa	Cigrons amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge S/L			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/L, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api) S/L	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro S/L	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural S/L amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraçuixa de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	Albergínia saltejada	30 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espírels tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel (S/L) i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD
19/06/2023
DIEGO CASTELLANO, Nutricionista
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:



PLV (NO VEDELLA)



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) S/LLET	200 g	Bullit	Amanida de llenties (tomàquet, cebes, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i cebes (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amarat	30 g	Cru	amb llit de patata i carbassó	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 llengüada al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata, truita de carbassó (ou ecològic)	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata) S/LLET	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb cebes, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil S/LLET	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Forn		
				Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, cebes, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i cebes	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espírels integrals (cebes, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural de soja amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de lluç	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (cebes, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, cebes, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Cigrons amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, cebes i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api) S/Llet	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro S/LLET	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural de soja amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraçuixa de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i cebes	30 g	Cru	Albergínia 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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espírels tricolor amb oli d'oliva, ous durs i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb cebes, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD
14/06/2023
Dip. Catalana de Nutrició
Gemma Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



PLV (NO VEDELLA)
SENSE CARN



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) S/LLET	200 g	Bullit	Amanida de llentíes (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Truita francesa	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amarat	30 g	Cru	amb llit de patata i carbassó	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	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata,	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata) S/LLET	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil S/LLET	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita de carbassó (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espírels integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural de soja amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de lluç	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	amb cigrons	50 g		Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermill, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Cigrons amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api) S/Llet	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro S/LLET	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural de soja amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Gallineta al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	Albergínia 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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermill) plat únic			Espírels tricolor amb oli d'oliva, ous durs i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD
11/06/2023
Dip. Catalana de Nutrició
Gemma Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**PLV (NO VEDELLA)
SENSE PEIX**



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) S/LLET	200 g	Bullit	Amanida de llentíes (tomàquet, cebes, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	100 g	Planxa	Truita francesa	70 g	Forn		
	(fideus, pèsols, tomàquet i pastanaga)	-	-	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amarat	30 g	Cru	amb llet de patata i carbassó	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata,	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata) S/LLET	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil S/LLET	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita de carbassó (ou ecològic)	75 g	Planxa	Remenat d'ou amb	100 g	Forn	Daus de gall dindi saltejats	70 g	Forn	Contraeix de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, ou dur amb enciam i cogombre			Pèsols amb pernil i patata,			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	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espírels integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural de soja amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse S/LLET, ou dur amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermill, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Cigrons amb samfaina	70 g	Forn	Filet de gall dindi	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema vichysoisse tèbia (porro, patata, api) S/Llet	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro S/LLET	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural de soja amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraeix de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Bistec de pollastre	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	Albergínia 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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermill) plat únic			Espírels tricolor amb oli d'oliva, ous durs i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, llom al forn amb patata			Arròs integral, galetes d'epollastre al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGGENDA

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

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

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

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD
11/06/2023
Dip. Catalana de Nutrició
Gemma Puig Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



SENSE OU



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) amb	200 g	Bullit	Amanida de llentíes (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	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	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amarat	30 g	Cru	amb llit de patata i carbassó	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 llengüada al forn			Sopa de pistons (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata,	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc S/L	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, pernil dolç i formatguts i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espirals integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Iogurt natural amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de lluç	50 g	Forn	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		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, 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	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Falafels amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema vichysoisse tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Iogurt natural amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraçuixa de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	Albergínia 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	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, olives negres, pernil dolç, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor (s/ou) amb oli d'oliva, llom amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga				

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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**PLV (NO VEDELLA)
SENSE OU**



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) S/LLET	200 g	Bullit	Amanida de llentíes (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amarat	30 g	Cru	amb llit de patata i carbassó	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 llengüada al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata, api)	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata) S/LLET	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil S/LLET	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espírels integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	logurt natural de soja amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de lluç	50 g	Forn	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		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llentíes amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Cigrons amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api) S/Llet	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro S/LLET	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural de soja amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraçuixa de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Filet de rap	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	Albergínia 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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espírels tricolor amb oli d'oliva, ous durs i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEENDA

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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

9 3 2023
002 Catalunya Nutrición
Cofepra Fruit Nutrición
Cof. Núm. CA7001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2023-2024

DIETA:



**SENSE OU
SENSE FRUITS SECS**



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) amb	200 g	Bullit	Amanida de llentíes (tomàquet, ceba, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut natural de fruites (amb beguda de civada)	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	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amarat	30 g	Cru	amb llit de patata i carbassó	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 llengüada al forn			Sopa de pistons (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata,	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i patata)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA S/fruits secs amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, pernil dolç i formatgets i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espirals integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de cebes, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Iogurt natural amb trocets de fruita (de temporada)	125 g 20 g
	Filet de lluç	50 g	Forn	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		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	30 g	Cru	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata 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	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'hummus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruita (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Falafels amb samfaina	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Iogurt natural amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contraçuixa de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	40 g	Salsa	Albergínia 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	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, olives negres, pernil dolç, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor (s/ou) amb oli d'oliva, llom amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga				

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
19/06/2023
Dip. Catalana Nutrició
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:



SENSE MARISC



L'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	Enciams variats amb tomàquet xerri, pastanaga ratllada i rodanxes d'olives	100 g	Cru	Arròs integral amb samfaina (ceba, pebrots i pastanaga)	160 g	Bullit	Crema de verdures (mongeta tendra, porro, pastanaga, patata) amb	200 g	Bullit	Amanida de lleties (tomàquet, cebes, blat de moro, olives)	200 g	Guisat	Batut natural de fruites amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de patata i ceba (ou ecològic)	100 g	Planxa	Truita francesa	70 g	Forn		
	(fideus, pèsols, tomàquet i pastanaga)	-	-	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	Patata i carbassó al forn	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Minestra de verdures al vapor (mongeta tendra, pastanaga, patata,	200 g	Vapor	Crema de pastanaga (porro, api i pastanaga)	200 g	Bullit	Mongetes blanques guisades amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Crema de carbassó amb porro i bròquil	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita de carbassó (ou ecològic)	75 g	Planxa	Remenat d'ou amb	100 g	Forn	Daus de gall dindi saltejats	70 g	Saltejat s	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Enciam i tomàquet	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i pastanaga	30 g	Cru	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	Arròs amb tomàquet i carbassó, pollastre a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb pernil i patata,			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Amanida d'arròs integral (tomàquet, ceba, blat de moro, pebrot verd)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Amanida d'espirals integrals (ceba, tomàquet, cogombre i olives negres)	160 g	Bullit, cru	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
	Filet de gall dindi al forn	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Bistec de pollastre al forn	50 g	Forn	Remenat d'ous amb xampinyons (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Enciams variats	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	40 g	Salsa	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, ou dur amb samfaina			Lleties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Trinxat de col i patata	80 g	Bullit	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Bròquil amb patata al vapor	200 g	Bullit	Purè d'humus (cigrons, patata i all) palets de cogombre i pastanaga	200 g	Bullit	Batut natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Amanida de llegums	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Falafels amb samfaina	70 g	Forn	Filet de gall dindi	100 g	Forn		
	(mongetes blanques, tomàquet, pebrot vermell, ceba i olives)	40 g	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	(tomàquet natural, albergínia, pebrot vermell i pebrot verd)	40 g	Sofregit	amb tomàquet al forn (all i julivert)	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema vichyssoise tèbia (porro, patata, api)	200 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Crema de pèsols i porro	200 g	Bullit	Minestra de pèsols, patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	logurt natural (ECO) amb compota de fruita (poma o pera)	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn amb albergínia	125 g	Forn	Bistec de pollastre	50 g	Forn	Fricandó de vedella	50 g	Forn	Quinoa amb	90 g	Bullit Planxa		
	Patates al caliu amb carbassó	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	30 g	Cru	Albergínia 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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, llom al forn amb patata			Arròs integral, aletes de pollastre 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

LEGGENDA

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·LÉRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

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



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/08/2023
Dip. de Salut i Nouriment
Dip. de Salut i Nouriment
Optima Puig Nuflez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE

FULL CONTROL DE QUALITAT CÍ



NOM DEL CENTRE:

SETMANA DEL AL DE DEL 20

Signatura responsable de menjador:		Quantitat			Cocció		Textura			Gust			Agrada	
		C	P	M	C	I	C	R	I	C	R	I	SI	NO
Dilluns	1er Plat:													
	2on Plat:													
	Guarnició													
	Postres													
	1er esp													
	2 on esp													
Dimarts	1er Plat:													
	2on Plat:													
	Guarnició													
	Postres													
	1er esp													
	2 on esp													
Dimecres	1er Plat:													
	2on Plat:													
	Guarnició													
	Postres													
	1er esp													
	2 on esp													
Dijous	1er Plat:													
	2on Plat:													
	Guarnició													
	Postres													
	1er esp													
	2 on esp													
Divendres	1er Plat:													
	2on Plat:													
	Guarnició													
	Postres													
	1er esp													
	2 on esp													

- Instruccions:**
- 1.- Anotar el nom del centre
 - 2.- Quantitat: indicar si les quantitats de cada plat són correctes (C), poca (P), o molta (M).
 - 3.- Cocció: anotar el grau de cocció corrcte (C) o Incorrecte (I). (molt cuit, cru, passat...)
 - 4.- Textura: només per triturats i purés. Ben triturat (C), regular (R), Incorrecte (I).
 - 5.- Gust (es refereix al sabor del plat). Correcte (C), Regular (R), Incorrecte (I).
 - 6.- Agrada: marcar amb un creu SI o NO.
- 1er esp. = primer plat dieta especial (si s'escau)
 - 2on esp. = segon plat dieta especial (si s'escau)

observacions :

observacions :

Responsable Menjador: Facilitar a Cuina el formulari complimentat cada divendres

Responsable Cuina: Enviar setmanalment el formulari a sara.benavent@grupserhs.com