



Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6 Macarrons integrals Napolitana Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	7 Mongeta verda amb patata Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	8 Crema de verdures Mandonguilles jardineria logurt de sabors Pa integral
11 FESTIU	12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i cogombre guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	13 Espaguetis Carbonara Lluç forn Enciam i tomaquet guarnició Préssec Fruita de temporada Pa integral	14 Amanida de cigrons Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	15 Crema de carbassó Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
18 Amanida russa Truita de formatge Enciam i tomaquet guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	19 Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	20 Arròs integral Milanesa Pollastre a la llimona Enciam i cogombre guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	21 Pèsols saltejats amb ceba Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	22 Espirals a la italiana Magre de porc amb salsa logurt de sabors Pa integral
25 FESTIU	26 Mongeta verda amb patata Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	27 Macarrons integrals Napolitana Salmó al forn Enciam i cogombre guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	28 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	29 Amanida de patata maig 22 Pollastre a l'allet Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral

** La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.
Per aquest motiu els dies que hi ha llegum posem el menú sense proteïna animal només amb proteïna vegetal!!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

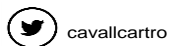
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



www.cavallcartro.cat





Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6 Macarrons integrals Napolitana Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	7 Mongeta verda amb patata Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	8 Crema de verdures Luç amb salsa de tomàquet logurt de sabors Pa integral
11 FESTIU	12 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i cogombre guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	13 Espaguetis a la italiana Lluç forn Enciam i tomaquet guarnició Préssec Fruita de temporada Pa integral	14 Amanida de cigrons Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	15 Crema de carbassó Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
18 Amanida russa Truita de formatge Enciam i tomaquet guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	19 Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	20 Arròs integral Milanesa Pollastre a la llimona Enciam i cogombre guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	21 Pèsols saltejats amb ceba Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	22 Espirals a la italiana Lluç amb salsa verda logurt de sabors Pa integral
25 FESTIU	26 Mongeta verda amb patata Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	27 Macarrons integrals Napolitana Salmó al forn Enciam i cogombre guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	28 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	29 Amanida de patata maig 22 Pollastre a l'allet Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral

** La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.
Per aquest motiu els dies que hi ha llegum posem el menú sense proteïna animal només amb proteïna vegetal!!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

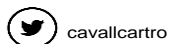
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, ou, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

www.cavallcartro.cat



Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6 Macarrons s/gluten i s/ou Napolitana Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	7 Mongeta verda amb patata Pollastre halal al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	8 Crema de verdures Lluç amb salsa de tomàquet logurt de sabors Pa integral
11 FESTIU	12 Arròs integral amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i cogombre guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	13 Espaguetis s/gluten i s/ou a la italiana Lluç forn Enciam i tomaquet guarnició Préssec Fruita de temporada Pa integral	14 Amanida de cigrons s/ou Gall(peix) forn Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	15 Crema de carbassó Contraçuixa de pollastre halal forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
18 Amanida russa s/maionesa Pollastre halal planxa Enciam i tomaquet guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	19 Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	20 Arròs integral Milanesa Pollastre halal a la llimona Enciam i cogombre guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	21 Pèsols saltejats amb ceba Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	22 Macarrons s/gluten i s/ou a la italiana Lluç amb salsa verda logurt de sabors Pa integral
25 FESTIU	26 Mongeta verda amb patata Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	27 Macarrons s/gluten i s/ou Napolitana Salmó al forn Enciam i cogombre guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	28 Llenties amb carbassa Lluç forn Enciam i tomaquet guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	29 Amanida de patata maig 22 Pollastre halal a l'allet Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral

** La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.
Per aquest motiu els dies que hi ha llegum posem el menú sense proteïna animal només amb proteïna vegetal!!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

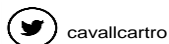
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Llet / iogurt natural sense ensucrar/ formatge fresc o poc curat / llet fermentada
Peix	Evitar el consum d'espècies amb alt contingut en mercuri fins als 10 anys (tonyina vermella, caçó, tintorera, peix espasa, emperador...)
Carns	Preferentment carns blanques (pollastre, gall dindi, conill). Carn vermella màxim 2 cop/ setmana. Carn processada 0-1 cop/setmana
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

No es recomana més de 2 racions d'aliments proteics al dia: carn, peix, llegum

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

www.cavallcartro.cat



Setembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6 Macarrons integrals Napolitana Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	7 Mongeta verda amb patata Amanida de mongeta blanca Sindria Fruita de temporada Pa integral	8 Crema de verdures Cigrons amb verdures Plàtan - Fruita de temporada Pa integral
11 FESTIU	12 Arròs integral amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i cogombre guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	13 Espaguetis amb tomàquet Amanida de mongeta blanca Préssec Fruita de temporada Pa integral	14 Amanida de cigrons Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro guarnició Platan Fruita de temporada Pa integral	15 Crema de carbassó Cigrons amb verdures Fruita de temporada Pa integral
18 Amanida russa s/maionesa i s/ tonyina Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	19 Empedrat de mongeta blanca s/tonyina Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	20 Crema de cigrons Arròs integral Milanesa Sindria Fruita de temporada Pa integral	21 Pèsols saltejats amb ceba Llenties amb verdures Poma Fruita de temporada Pa integral	22 Crema de verdures Espirals a la italiana Fruita de temporada Pa integral
25 FESTIU	26 Mongeta verda amb patata Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	27 Crema de verdures Macarrons integrals Napolitana Pera Fruita de temporada Pa integral	28 Llenties amb carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Sindria Fruita de temporada Pa integral	29 Pèsols saltejats amb ceba Amanida de patata maig 22 Fruita de temporada Pa integral

** La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.
Per aquest motiu els dies que hi ha llegum posem el menú sense proteïna animal només amb proteïna vegetal!!!

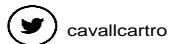
RECOMANACIONS DE SOPARS

A continuació es detallen les combinacions d'aliments pel sopar amb l'objectiu de fomentar una alimentació equilibrada.

DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata) / llegum
Fruita	Preparat vegetal o fruita

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'enuagament como poden ser fruits secs, cireres senceres.... Poden oferir-se sempre que siguin picats, triturats

*"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



cavallcartro

www.cavallcartro.cat