

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb carbassa Gall (peix) forn Enciam i tomaquet guarnició logurt de sabors Pa integral
4	5	6	7	8
Fideus a la cassola Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Crema de porros Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	Espirals amb tomàquet Truita francesa Enciam i pastanga guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Fricando de vedella Platan Fruita de temporada Pa integral	Arròs amb verdures Gall (peix) forn Enciam i blat de moro guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Sopa d'estrelletes Llom amb salsa de xampinyons logurt de sabors Pa integral
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	Trinxat de col amb patata Butifarra de porc Mongetes saltejades guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	INICI VACANCES DE NADAL	
25	26	27	28	29

L'Equip de Cavall de Cartró us desitgem un Bon Nadal i Feliç Any Nou!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

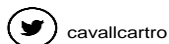
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb carbassa Gall (peix) forn Enciam i tomaquet guarnició logurt de sabors Pa integral
4	5	6	7	8
Fideus a la cassola Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Crema de porros Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	Espirals amb tomàquet Truita francesa Enciam i pastanga guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Fricando de vedella Platan Fruita de temporada Pa integral	Arròs amb verdures Gall (peix) forn Enciam i blat de moro guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Sopa d'estrelletes Llom amb salsa de xampinyons logurt de sabors Pa integral
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	Trinxat de col amb patata Butifarra de porc Mongetes saltejades guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	INICI VACANCES DE NADAL	
25	26	27	28	29

L'Equip de Cavall de Cartró us desitgem un Bon Nadal i Feliç Any Nou!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

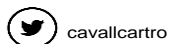
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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



CAVALL DE CARTRÓ
Serveis Educatius

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb carbassa Gall(peix) forn Enciam i tomaquet guarnició logurt de sabors Pa integral
4	5	6	7	8
Fideus a la cassola Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Crema de porros Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Menestra de verdures Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	Espirals amb tomàquet Truita francesa Enciam i pastanga guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Fricando de vedella Platan Fruita de temporada Pa integral	Arròs amb verdures Gall (peix) forn Enciam i blat de moro guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Sopa d'estrelletes Llom amb salsa de xampinyons logurt de sabors Pa integral
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	Trinxat de col amb patata Butifarra de porc amanida Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	INICI VACANCES DE NADAL	
25	26	27	28	29

L'Equip de Cavall de Cartró us desitgem un Bon Nadal i Feliç Any Nou!!

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

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb carbassa Gall (peix) forn Enciam i tomaquet guarnició logurt de sabors Pa integral
4	5	6	7	8
Fideus a la cassola(sense carn) Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Crema de porros Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	Espirals amb tomàquet Truita francesa Enciam i pastanga guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Pollastre forn amb amanida Platan Fruita de temporada Pa integral	Arròs amb verdures Gall (peix) forn Enciam i blat de moro guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Sopa d'estrelletes Peix blanc amb salsa de xampinyons logurt de sabors Pa integral
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	Trinxat de col amb patata Pollastre forn Mongetes saltejades guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	INICI VACANCES DE NADAL	
25	26	27	28	29

L'Equip de Cavall de Cartró us desitgem un Bon Nadal i Feliç Any Nou!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

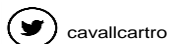
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb carbassa Gall (peix) forn Enciam i tomaquet guarnició logurt de sabors Pa integral
4	5	6	7	8
Fideus especials a la cassola(sense carn) Pollastre forn Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Crema de porros Lluç planxa Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Mongetes blanques estofades Polastre forn Enciam i tomaquet guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	Espaguetis especials amb tomàquet Lluç planxa Enciam i pastanga guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Pollastre forn amb amanida Platan Fruita de temporada Pa integral	Arròs amb verdures Gall (peix) forn Enciam i blat de moro guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Sopa de pasta especial Peix blanc amb salsa de xampinyons logurt de sabors Pa integral
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i pastanga guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	Trinxat de col amb patata Pollastre forn Mongetes saltejades guarnició Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Macarrons especials Napolitana Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	INICI VACANCES DE NADAL	
25	26	27	28	29

L'Equip de Cavall de Cartró us desitgem un Bon Nadal i Feliç Any Nou!!

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

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Crema de verdures Llenties amb carbassa Fruita de temporada Pa integral
4	5	6	7	8
Fideus a la cassola Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Crema de porros Cus cus amb verdures Taronja Fruita de temporada Pa integral	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	Menestra de verdures Espirals amb tomàquet Mandarines Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Cigróns amb verdures Platan Fruita de temporada Pa integral	Arròs amb verdures Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Sopa vegetal d'estrelletes Pèsols amb patata Fruita de temporada Pa integral
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i pastanga guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	Trinxat de col amb patata Mongetes saltejades Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Macarrons integrals Napolitana Poma Fruita de temporada Pa integral	INICI VACANCES DE NADAL	
25	26	27	28	29

L'Equip de Cavall de Cartró us desitgem un Bon Nadal i Feliç Any Nou!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

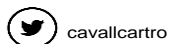
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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

Desembre

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Crema de verdures Llenties amb carbassa logurt de sabors Pa integral
4	5	6	7	8
Fideus a la cassola Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Crema de porros Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	FESTIU	FESTIU	FESTIU
11	12	13	14	15
Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Poma Fruita de temporada Pa integral	Espirals amb tomàquet Truita francesa Enciam i pastanga guarnició Mandarines Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Cigróns amb verdures Platan Fruita de temporada Pa integral	Arròs amb verdures Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Pera Fruita de temporada Pa integral	Sopa vegetal d'estrelletes Pèsols amb patata logurt de sabors Pa integral
18	19	20	21	22
Arròs amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Taronja Fruita de temporada Pa integral	Trinxat de col amb patata Mongetes saltejades Kiwi Fruita de temporada Pa integral	Crema de verdures Macarrons integrals Napolitana Poma Fruita de temporada Pa integral	INICI VACANCES DE NADAL	
25	26	27	28	29

L'Equip de Cavall de Cartró us desitgem un Bon Nadal i Feliç Any Nou!!

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

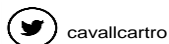
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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