

Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<i>L'Equip de Cavall de Cartró us desitja un Bon Any 2024</i>				
8 Espaguetis Napolitana Truita de tonyina Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Arròs integral Milanesa Bacallà al forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Mandarines Pa integral	12 Crema de verdures Llom de porc a la planxa Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
15 Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Crema de carbassa Pollastre al forn a la farigola Patata forn_g Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Sopa d'estrelletes Mandonguilles jardineres Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Bròquil amb patata Lluç forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Crema de pastanaga Llenties estofades Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Arròs amb verdures Lluç enfarinat Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Crema de verdures Estofat de vedella logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	31 Sopa d'estrelletes Llom de porc a la planxa Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral		

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

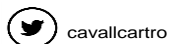
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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

Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<i>L'Equip de Cavall de Cartró us desitja un Bon Any 2024</i>				
8 Espaguetis Napolitana Truita de tonyina Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Arròs integral Milanesa Bacallà al forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Mandarines Pa integral	12 Crema de verdures Llom de porc a la planxa Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
15 Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Crema de carbassa Pollastre al forn a la farigola Patata forn_g Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Sopa d'estrelletes Mandonguilles jardinera Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Bròquil amb patata Lluç forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Crema de pastanaga Llenties estofades Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Arròs amb verdures Lluç enfarinat Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Crema de verdures Estofat de vedella logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	31 Sopa d'estrelletes Llom de porc a la planxa Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral		

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>."



Intolerància Cigrons i mongeta blanca

Escola Timbaler del Bruc



Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<i>L'Equip de Cavall de Cartró us desitja un Bon Any 2024</i>				
8 Espaguetis Napolitana Truita de tonyina Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Crema de pèsols Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Arròs integral Milanesa Bacallà al forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Mandarines Pa integral	12 Crema de verdures Llom de porc a la planxa Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
15 Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Crema de carbassa Pollastre al forn a la farigola Patata forn_g Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongeta verda amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Sopa d'estrelletes Mandonguilles jardinera Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Bròquil amb patata Lluç forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Crema de pastanaga Llenties estofades Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Arròs amb verdures Lluç enfarinat Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Crema de verdures Estofat de vedella logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Crema de pèsols Varetes vegetals Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	31 Sopa d'estrelletes Llom de porc a la planxa Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral		

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

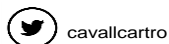
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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

Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<i>L'Equip de Cavall de Cartró us desitja un Bon Any 2024</i>				
8 Espaguetis Napolitana Truita de tonyina Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Coliflor amb patata Pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Arròs integral Milanesa Bacallà al forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Mandarines Pa integral	Crema de verdures Gall(peix) planxa Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
15 Arròs integral amb tomàquet Truita de xampinyons Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Crema de carbassa Pollastre al forn a la farigola Patata forn_g Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Sopa vegetal d'estrelletes Gall (peix) forn amb amanida Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Bròquil amb patata Lluç forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Crema de pastanaga Llenties estofades Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Arròs amb verdures Lluç enfarinat Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Crema de verdures Pollastre forn amb amanida logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	31 Sopa vegetal d'estrelletes Pollastre a la planxa Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral		

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>."



Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<i>L'Equip de Cavall de Cartró us desitja un Bon Any 2024</i>				
8 Espaguetis s/ou i s/gluten Napolitana Pollastre forn Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Coliflor amb patata Pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Arròs integral Milanesa Bacallà al forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Mandarines Pa integral	Crema de verdures Gall (peix) planxa Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
15 Arròs integral amb tomàquet Lluç planxa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Crema de carbassa Pollastre al forn a la farigola Patata forn_g Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Sopa vegetal de fideus s/ou i s/ gluten Gall (peix forn) amb amanida Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Bròquil amb patata Lluç forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Crema de pastanaga Llenties estofades Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Arròs amb verdures Lluç enfarinat Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Pèsols saltejats amb ceba Contraeix de pollastre forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons s/ou i s/gluten Carbonara Gall (peix) forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Crema de verdures Pollastre forn amb amanida logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Lluç planxa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb espinacs Varetes vegetals Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	31 Sopa vegetal de fideus s/ gluten i s/ou Pollastre a la planxa Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral		

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 / 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, 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>."



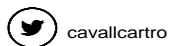
Gener

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
<i>L'Equip de Cavall de Cartró us desitja un Bon Any 2024</i>				
8 Crema de verdures Espaguetis Napolitana Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Coliflor amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Pesols saltejats amb ceba Arròs integral Milanesa Fruita de temporada Mandarines Pa integral	12 Crema de verdures Espirals amb tomàquet Fruita de temporada Pa integral
15 Espinacs saltejats amb xampinyons Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Crema de carbassa Cus cus amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Sopa vegetal d'estrelletes Pèsols amb patata Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Bròquil amb patata Cigrons amb verdures Fruita de temporada Pa integral
22 Crema de pastanaga Llenties estofades Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Arròs amb verdures Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Pèsols saltejats amb ceba Cus cus amb verdures Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Mongeta verda amb patata Macarrons integrals Napolitana Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Crema de verdures Arròs Milanesa Fruita de temporada Pa integral
29 Crema de verdures Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb espínacs Varetes vegetals Enciam i pastanaga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	31 Sopa vegetal d'estrelletes Cigrons amb verdures Fruita de temporada Poma Pa integral		

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



www.cavallcartro.cat