


Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de coliflor, pastanaga i porro Mandonguilles jardinera Fruita de temporada Mandarines Pa integral	2 Patates estofades / amb suc Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
5 Espirals a la italiana Truita de verdures Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	6 Crema de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	7 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	8 Sopa d'estrelletes Bacallà al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	9 Bledes amb patata Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral
12 	13 Llenties amb arròs Varetes vegetals Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	14 Pèsols amb patata Llom amb salsa de formatge Fruita de temporada Platan Pa integral	15 Macarrons integrals Carbonara Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	16 Sopa de galets Estofat de gall dindi logurt de sabors Pa integral
19 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	20 Sopa d'estrelletes Hamburguesa de vedella Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	21 Crema de pastanaga Cigrons estofats Fruita de temporada Taronja Pa integral	22 Fideus a la cassola Pollastre a l'allet Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	23 Bròquil amb patata Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
26 Arròs amb verdures Truita de xampinyons Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	27 Pèsols saltejats amb ceba Estofat de gall dindi Fruita de temporada Mandarines Pa integral	28 Sopa d'estrelletes Butifarra de porc Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	29 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

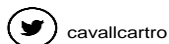
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / llegum
Ou	Carn / Peix / llegum
Fruita	Làctic o fruita

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

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de coliflor, pastanaga i porro Mandonguilles jardinera Fruita de temporada Mandarines Pa integral	2 Patates estofades / amb suc Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
5 Espirals a la italiana Truita de verdures Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	6 Crema de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	7 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	8 Sopa d'estrelletes Bacallà al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	9 Bledes amb patata Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral
12 	13 Llenties amb arròs Varetes vegetals Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	14 Pèsols amb patata Llom amb salsa de formatge Fruita de temporada Platan Pa integral	15 Macarrons integrals Carbonara Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	16 Sopa de galets Estofat de gall dindi logurt de sabors Pa integral
19 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	20 Sopa d'estrelletes Hamburguesa de vedella Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	21 Crema de pastanaga Cigrons estofats Fruita de temporada Taronja Pa integral	22 Fideus a la cassola Pollastre a l'allet Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	23 Bròquil amb patata Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
26 Arròs amb verdures Truita de xampinyons Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	27 Pèsols saltejats amb ceba Estofat de gall dindi Fruita de temporada Mandarines Pa integral	28 Sopa d'estrelletes Butifarra de porc Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	29 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

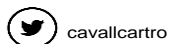
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / llegum
Ou	Carn / Peix / llegum
Fruita	Làctic o fruita

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

Intol. Cigrons i mongeta blanca

Escola Timbaler del Bruc

Febrer



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de coliflor, pastanaga i porro Mandonguilles jardinera Fruita de temporada Mandarines Pa integral	2 Patates estofades / amb suc Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
5 Espirals a la italiana Truita de verdures Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	6 Crema de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	7 Pesols saltejats amb ceba Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	8 Sopa d'estrelletes Bacallà al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	9 Bledes amb patata Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral
12 	13 Llenties amb arròs Varetes vegetals Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	14 Pèsols amb patata Llom amb salsa de formatge Fruita de temporada Platan Pa integral	15 Macarrons integrals Carbonara Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	16 Sopa de galets Estofat de gall dindi logurt de sabors Pa integral
19 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	20 Sopa d'estrelletes Hamburguesa de vedella Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	21 Crema de pastanaga Gall dindi planxa amb amanida Fruita de temporada Taronja Pa integral	22 Fideus a la cassola Pollastre a l'allet Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	23 Bròquil amb patata Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
26 Arròs amb verdures Truita de xampinyons Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	27 Pèsols saltejats amb ceba Estofat de gall dindi Fruita de temporada Mandarines Pa integral	28 Sopa d'estrelletes Butifarra de porc Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	29 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera 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

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

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de coliflor, pastanaga i porro Truita francesa amb amanida Fruita de temporada Mandarines Pa integral	2 Patates estofades / amb suc Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
5 Espirals a la italiana Truita de verdures Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	6 Crema de verdures Pollastre forn amb amanida Fruita de temporada Pera Pa integral	7 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	8 Sopa vegetal d'estrelletes Bacallà al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	9 Bledes amb patata Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral
12 	13 Llenties amb arròs Varetes vegetals Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	14 Pèsols amb patata Pollastre amb salsa de formatge Fruita de temporada Platan Pa integral	15 Macarrons integrals Carbonara sense baco Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	16 Sopa vegetal de galets Truita francesa logurt de sabors Pa integral
19 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	20 Sopa vegetal d'estrelletes Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	21 Crema de pastanaga Cigrons estofats Fruita de temporada Taronja Pa integral	22 Fideus a la cassola Pollastre a l'allet Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	23 Bròquil amb patata Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
26 Arròs amb verdures Truita de xampinyons Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	27 Pèsols saltejats amb ceba Bacalla forn amb amanida Fruita de temporada Mandarines Pa integral	28 Sopa vegetal d'estrelletes Pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	29 Espirals amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

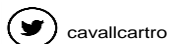
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / llegum
Ou	Carn / Peix / llegum
Fruita	Làctic o fruita

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

Febrer

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de coliflor, pastanaga i porro Pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada Mandarines Pa integral	2 Patates estofades / amb suc Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
5 Pesols saltejats amb ceba Macarrons s/gluten i s/ou a la italiana Fruita de temporada Platan Pa integral	6 Crema de verdures Pollastre forn amb amanida Fruita de temporada Pera Pa integral	7 Mongetes blanques estofades Varetes de verdures Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	8 Sopa vegetal de pasta fina especial Bacallà al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	9 Bledes amb patata Pollastre al Xilindron logurt de sabors Pa integral
12 	13 Llenties amb arròs Varetes vegetals Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	14 Pèsols amb patata Pollastre amb salsa de formatge Fruita de temporada Platan Pa integral	15 Macarrons s/gluten i s/ou Carbonara sense baco Lluç forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	16 Sopa vegetal de pasta fina especial Cigrons amb tomàquet logurt de sabors Pa integral
19 Pèsols ofegats Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada Platan Pa integral	20 Sopa vegetal de pasta fina especial Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	21 Crema de pastanaga Cigrons estofats Fruita de temporada Taronja Pa integral	22 Fideus especials a la cassola Pollastre a l'allet Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	23 Bròquil amb patata Gall (peix) forn Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral
26 Xampinyons saltejats Arròs amb verdures Fruita de temporada Poma Pa integral	27 Pèsols saltejats amb ceba Bacalla forn amb amanida Fruita de temporada Mandarines Pa integral	28 Sopa vegetal de pasta fina especial Pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	29 Macarrons s/gluten i s/ou amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	

RECOMANACIONS DE SOPARS

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

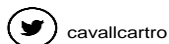
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / llegum
Ou	Carn / Peix / llegum
Fruita	Làctic o fruita

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Crema de coliflor, pastanaga i porro Cus cus amb verdures Fruita de temporada Mandarines Pa integral	2 Amanida Patates estofades / amb suc Fruita de temporada_platan Pa integral
5 Pèsols saltejats amb ceba Espirals a la italiana Fruita de temporada Platan Pa integral	6 Crema de verdures Cigrons estofats Fruita de temporada Pera Pa integral	7 Mongetes blanques estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	8 Sopa vegetal d estrelletes Llenties estofades Fruita de temporada Kiwi Pa integral	9 Bledes amb patata Cigrons estofats Fruita de temporada_platan Pa integral
12 	13 Llenties amb arròs Varetes vegetals Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	14 Pesols amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Platan Pa integral	15 Crema de verdures Macarrons integrals Napolitana Fruita de temporada Pera Pa integral	16 Sopa vegetal de galets Cigrons amb tomàquet Fruita de temporada_taronja Pa integral
19 Pèsols ofegats Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada Platan Pa integral	20 Sopa vegetal d estrelletes Varetes vegetals Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Poma Pa integral	21 Crema de pastanaga Cigrons estofats Fruita de temporada Taronja Pa integral	22 Enciam i tomaquet Fideus a la cassola Fruita de temporada Kiwi Pa integral	23 Bròquil amb patata Mongetes blanques estofades Fruita de temporada_mandarines Pa integral
26 Xampinyons saltejats Arròs amb verdures Fruita de temporada Poma Pa integral	27 Crema de pastanaga Pèsols saltejats amb ceba Fruita de temporada Mandarines Pa integral	28 Sopa vegetal d estrelletes Cigrons estofats Fruita de temporada Platan Pa integral	29 Espirals amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera 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

