






Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>4</b> Arròs caldós Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Pollastre al forn a la farigola Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Estofat de vedella  Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Lenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Macarrons integrals amb tomàquet Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>11</b> Espaguetis integrals Carbonara Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Cigrons estofats Boquerons en tempura Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Pollastre estofat amb verdures  Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata  Mandonguilles de vedella jardineria logurt de sabors Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Crestes de tonyina Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Truita de verdures Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa d estrelletes Bacallà al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Espirals amb tomàquet Contraçuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Hamburguesa de vedella Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# RECOMANACIONS DE SOPARS

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

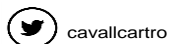
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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](http://www.cavallcartro.cat)

Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>4</b> Arròs caldós Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Pollastre al forn a la farigola Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Lluç al forn amb enciam i tomàquet  Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Macarrons integrals amb tomàquet Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>11</b> Espaguetis integrals Carbonara sense baco Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Cigrons estofats Boquerons en tempura Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Pollastre estofat amb verdures  Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata Pollastre planxa Enciam i tomaquet guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Crestes de tonyina Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Truita de verdures Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa d estrelletes Bacallà al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Espirals amb tomàquet Contracuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Lluç forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# RECOMANACIONS DE SOPARS

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

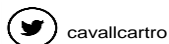
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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](http://www.cavallcartro.cat)

Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>4</b> Arròs caldós Pesols ofegats Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Pollastre al forn a la farigola Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Lluç al forn amb enciam i tomàquet  Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Macarrons s/gluten i s/ou amb tomàquet Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>11</b> Espaguetis s/gluten i s/ou Carbonara sense baco Lluç planxa Enciam i blat de moro Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Cigrons estofats Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Pollastre estofat amb verdures  Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata Pollastre planxa Enciam i tomaquet guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Varetes vegetals Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Pollastre planxa Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa vegetal pasta fina s/gluten i s/ou Bacallà al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Macarrons s/gluten i s/ou amb tomàquet Contracuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Lluç forn Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# RECOMANACIONS DE SOPARS

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

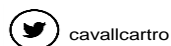
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Llegum
Peix	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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>."



cavallcartro

[www.cavallcartro.cat](http://www.cavallcartro.cat)

Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Verdura amb patata Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>4</b> Arròs caldós Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Pollastre al forn a la farigola Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Estofat de vedella  Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Lenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Macarrons integrals amb tomàquet Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>11</b> Espaguetis integrals Carbonara Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Pèsols amb patata Boquerons en tempura Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Pollastre estofat amb verdures  Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata Mandonguilles de vedella jardineria logurt de sabors Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Crestes de tonyina Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Truita de verdures Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa d estrelletes Bacallà al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Espirals amb tomàquet Contracuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Hamburguesa de vedella Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# RECOMANACIONS DE SOPARS

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

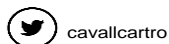
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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](http://www.cavallcartro.cat)



Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>4</b> Arròs caldós Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Pollastre al forn a la farigola Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Estofat de vedella  Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Macarrons integrals amb tomàquet Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>11</b> Espaguetis integrals Carbonara Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Cigrons estofats Boquerons en tempura Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Pollastre estofat amb verdures  Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata  Mandonguilles de vedella jardineria logurt de sabors Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Crestes de tonyina Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Truita de verdures Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa d estrelletes Bacallà al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Espirals amb tomàquet Contracuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Hamburguesa de vedella Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# RECOMANACIONS DE SOPARS

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

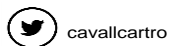
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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](http://www.cavallcartro.cat)



CAVALL DE CARTRÓ  
Serveis Educatius

Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pa integral
<b>4</b> Pèsols ofegats Arròs amb tomàquet Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Mongetes saltejades Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Crema de pastanaga Macarrons integral amb tomàquet Fruita de temporada Pa integral
<b>11</b> Pèsols ofegats Espaguetis integrals amb tomàquet Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Cigrons estofats Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Mongetes blanques estofades Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Cus cus amb verdures Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa vegetal d'estrelletes Cigrons estofats Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Espirals amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Mongetes blanques estofades Fruita de temporada Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# 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

Quins aliments prioritzar de cada grup?	
Lacti	Sense ensucrar
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc



Març

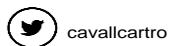
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>4</b> Arròs caldós Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Mongetes saltejades Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Crema de pastanaga Macarrons integrals amb tomàquet logurt de sabors Pa integral
<b>11</b> Espaguetis integrals Carbonara sense baco Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Cigrons estofats Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Mongetes blanques estofades Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata Cus cus amb verdures logurt de sabors Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Truita de verdures Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa vegetal d'estrelletes Cigrons estofats Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Espirals amb tomàquet Varetes de verdures Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Mongetes blanques estofades logurt de sabors Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# 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 / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Ou	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
Farinacis	Pasta integral, arròs integral, sèmola, cus-cus, patata, yuca, boniato, avena, Quinoa... etc



cavallcartro

[www.cavallcartro.cat](http://www.cavallcartro.cat)



CAVALL DE CARTRÓ  
Serveis Educatius

Març

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<b>1</b> Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>4</b> Arròs caldós Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>5</b> Crema de verdures Pollastre al forn a la farigola Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>6</b> Trinxat de col amb patata Estofat de vedella  Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>7</b> Crema de carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>8</b> Macarrons integrals amb tomàquet Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
<b>11</b> Espaguetis integrals Carbonara Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>12</b> Cigrons estofats Boquerons en tempura Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>13</b> Crema de carbassa Pollastre estofat amb verdures  Fruita de temporada Taronja Pa integral	<b>14</b> Arròs amb tomàquet Salmó al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	<b>15</b> Mongeta verda amb patata  Mandonguilles de vedella jardineria  logurt de sabors Pa integral
<b>18</b> Arròs integral Milanesa Crestes de tonyina Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	<b>19</b> Pèsols saltejats amb ceba Truita de verdures Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	<b>20</b> Sopa d estrelletes Bacallà al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Platan Pa integral	<b>21</b> Espirals amb tomàquet Contracuixa de pollastre forn Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	<b>22</b> Crema de carbassó Hamburguesa de vedella Guarnició Patates fregides logurt de sabors Pa integral
<b>25</b> 	<b>26</b> 	<b>27</b> 	<b>28</b> 	<b>29</b> 

# RECOMANACIONS DE SOPARS

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

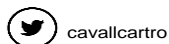
DINAR	SOPAR
Farinacis (pasta, arròs, patata)	Verdura
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / Carn / peix / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Carn	Peix / Ou / Llegum
Peix	Carn / Peix / Ou / Llegum
Ou	Carn / Peix / Llegum
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

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](http://www.cavallcartro.cat)