

Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Arròs amb verdures Truita de tonyina Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
8 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Espaguetis Carbonara Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Hambruguesa de vedella Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa d'estrelletes Gall dindi planxa Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
15 Arròs caldós Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Espirals a la italiana Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pollastre al forn a la farigola Guarnició Patates fregides Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Mongetes blanques estofades Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Arròs Marinera Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Llom amb salsa de xampinyons Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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
Lactic	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

Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Arròs amb verdures Truita de tonyina Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Pollastre estofat amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
8 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons amb patata Varettes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Espaguetis Carbonara sense baco Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Pollastre forn Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa vegetal maravilla Gall dindi planxa Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
15 Arròs caldós Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Lluç forn Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Espirals a la italiana Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pollastre al forn a la farigola Guarnició Patates fregides Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Mongetes blanques estofades Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Arròs Marinera Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Llenties amb carbassa Varettes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de xampinyons Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Conracuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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
Lactic	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>."



Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Arròs amb verdures Bacallà al forn Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Llenties estofades Varetas vegetals Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Pollastre estofat amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Macarrones s/gluten i s/ou amb tomàquet i formatge Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
8 Arròs integral amb tomàquet Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons amb patata Varetas vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Espaguetis s/gluten i s/ou Carbonara sense baco Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Pollastre forn Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa vegetal de pasta fina sense gluten Gall dindi planxa Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
15 Arròs caldós Pollastre forn Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Lluç forn Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Espaguetis s/gluten i se/ou a la italiana Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pollastre al forn a la farigola Guarnició Patates fregides Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Mongetes blanques estofades Varetas vegetals Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Arròs Marinera Lluç forn Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Llenties amb carbassa Varetas vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de xampinyons Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrones s/gluten i s/ou Napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Bacallà al forn Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb patata Varetas vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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
Fruita	Làctic o fruita
Lactic	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>."



Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Arròs amb verdures Truita de tonyina Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
8 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Espaguetis Carbonara Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Hamburguesa de vedella Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa d'estrelletes Gall dindi planxa Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
15 Arròs caldós Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Espirals a la italiana Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pollastre al forn a la farigola Guarnició Patates fregides Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Mongetes blanques estofades Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Arròs Marinera Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Llom amb salsa de xampinyons Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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
Fruita	Làctic o fruita
Lactic	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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Crema de pastanaga Arròs amb verdures Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanaga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Crema de verdures Macarrones integrals amb tomàquet sense formatge Fruita de temporada Pa integral
8 Pesols ofegats Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons amb patata Varettes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Menestra de verdures Espaguetis Napolitana Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Mongetes blanques saltejades Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa vegetal de pasta fina Cigrons estofats Fruita de temporada Pa integral
15 Crema de xampinyones Arròs amb tomàquet Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Cus cus amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongeta verda amb patata Espirals a la italiana Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pèsols ofegats Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Mongetes blanques estofades Varettes vegetals Enciam i pastanaga guarnició Fruita de temporada Pa integral
22 Crema de verdures Arròs amb tomàquet Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Llenties amb carbassa Varettes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Crema de pastanaga Macarrones integral Napolitana Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Croquetes d'espínacs Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pa integral
29 Crema de coliflor, pastanaga i porro Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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 /proteína vegetal
Llegum (per la seva composició pot constituir plat únic)	Verdura / farinaci
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Fruita	Preparat vegetal



cavallcartro

www.cavallcartro.cat

Intol. Mongeta blanca i cigrons

Escola Timbaler del Bruc



Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Arròs amb verdures Truita de tonyina Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
8 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Verdura amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Espaguetis Carbonara Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Hambruguesa de vedella amanida Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa d'estrelletes Gall dindi planxa Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
15 Arròs caldós Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Espirals a la italiana Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pollastre al forn a la farigola Guarnició Patates fregides Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Verdura amb patata Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Arròs Marinera Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Llom amb salsa de xampinyons Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Verdura amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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
Lactic	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

Dieta ovolacteo vegetariana

Escola Timbaler del Bruc



Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Arròs amb verdures Truita francesa Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Llenties estofades Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Crema de verdures Macarrons integrals Napolitana logurt de sabors Pa integral
8 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Menestra de verdures Espaquetis Carbonara sense baco Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Mongetes saltejades Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa vegetal meravill Cigrons estofats logurt de sabors Pa integral
15 Arròs amb tomàquet Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Cus cus de verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Mongeta verda amb patata Espirals a la italiana Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pèsols ofegats Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Mongetes blanques estofades Varetes vegetals Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Arròs amb tomàquet Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Llenties amb carbassa Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Cus cus amb verdures Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Crema de pastanaga Macarrons integrals Napolitana Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Croquetes d'espínacs Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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 / ous
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata)
Ou	llegum
Fruita	Làctic o fruita
Lactic	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

No oferir als menors de 3 anys aliments amb risc d'ennuagament 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: 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

Abril

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 	2 Arròs amb verdures Truita de tonyina Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	3 Crema de pastanaga Croquetes d'espínacs Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	4 Bròquil amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	5 Macarrons integrals Napolitana Lluç forn Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
8 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Cigrons amb patata Varetes vegetals Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Espaguetis Carbonara Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	11 Crema de verdures Hambruguesa de vedella Mongetes saltejades guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	12 Sopa d'estrelletes Gall dindi planxa Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
15 Arròs caldós Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Menestra de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada Pera Pa integral	17 Espirals a la italiana Salmó al forn Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Taronja Pa integral	18 Crema de pastanaga i porro Pollastre al forn a la farigola Guarnició Patates fregides Fruita de temporada Kiwi Pa integral	19 Mongetes blanques estofades Boquerons en tempura Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
22 Arròs Marinera Truita de patata Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Crema de verdures Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Mandarines Pa integral	24 Mongeta verda amb patata Llom amb salsa de xampinyons Fruita de temporada Platan Pa integral	25 Macarrons integrals Napolitana Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	26 Pèsols saltejats amb ceba Contraçuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit logurt de sabors Pa integral
29 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa Enciam, pastanaga i olives_g Fruita de temporada Taronja Pa integral	30 Cigrons amb patata Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Kiwi 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
Lactic	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