




Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 	2 Crema de porros Llom de porc a la planxa Patata forn_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	3 Espaguetis Napolitana Lluç amb salsa verda logurt de sabors Pa integral
6 Amanida d'arròs Truita de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	7 Pèsols saltejats amb ceba Pollastre a l'allet Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	8 Bledes amb patata Salsitxes de porc al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Espirals a la italiana Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
13 Macarrons integrals Napolitana Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	14 Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada Mandarines Pa integral	15 Arròs Milanesa Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Amanida de lleties Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral	17 
20 	21 Arròs a la cassola Truita de carbassó Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	22 Amanida de cigrons Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Espaguetis integrals Carbonara Contracuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Kiwi Pa integral	24 Amanida de patata maig 22 Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
27 Espirals a la italiana Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	28 Empedrat de mongeta blanca Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	29 Menestra de verdures Lluç forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	30 Amanida d'arròs Gall dindi planxa Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	31 Amanida russa Estofat de vedella logurt de sabors 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

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 	2 Crema de porros Llom de porc a la planxa Patata forn_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	3 Espaguetis Napolitana Lluç amb salsa verda logurt de sabors Pa integral
6 Amanida d'arròs Truita de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	7 Pèsols saltejats amb ceba Pollastre a l'allet Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	8 Bledes amb patata Salsitxes de porc al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Espirals a la italiana Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Mongeta verda, pastanaga i patata Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
13 Macarrons integrals Napolitana Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	14 Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada Mandarines Pa integral	15 Arròs Milanesa Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Amanida de lleties Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral	17 
20 	21 Arròs a la cassola Truita de carbassó Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	22 Mongeta verda, pastanaga i patata Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Espaguetis integrals Carbonara Contracuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Kiwi Pa integral	24 Amanida de patata maig 22 Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
27 Espirals a la italiana Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	28 Crema de verdures Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	29 Menestra de verdures Lluç forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	30 Amanida d'arròs Gall dindi planxa Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	31 Amanida russa Estofat de vedella logurt de sabors 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

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 	2 Crema de porros Llom de porc a la planxa Patata forn_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	3 Espaguetis Napolitana Lluç amb salsa verda logurt de sabors Pa integral
6 Amanida d'arròs Truita de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	7 Pèsols saltejats amb ceba Pollastre a l'allet Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	8 Bledes amb patata Salsitxes de porc al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Espirals a la italiana Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
13 Macarrons integrals Napolitana Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	14 Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada Mandarines Pa integral	15 Arròs Milanesa Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Crema de verdures Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral	17 
20 	21 Arròs a la cassola Truita de carbassó Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	22 Amanida de cigrons Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Espaguetis integrals Carbonara Contracuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Kiwi Pa integral	24 Amanida de patata maig 22 Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
27 Espirals a la italiana Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	28 Empedrat de mongeta blanca Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	29 Menestra de verdures Lluç forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	30 Amanida d'arròs Gall dindi planxa Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	31 Amanida russa Estofat de vedella logurt de sabors 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

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 	2 Crema de porros Llom de porc a la planxa Patata forn_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	3 Espaguetis Napolitana Lluç amb salsa verda logurt de sabors Pa integral
6 Amanida d'arròs Truita de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	7 Pèsols saltejats amb ceba Pollastre a l'allet Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral	8 Bledes amb patata Salsitxes de porc al forn Guarnició Sanfaina Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Espirals a la italiana Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral
13 Macarrons integrals Napolitana Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	14 Mongeta verda amb patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita de temporada Mandarines Pa integral	15 Arròs Milanesa Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Amanida de lleties Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral	17 
20 	21 Arròs a la cassola Truita de carbassó Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	22 Amanida de cigrons Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Espaguetis integrals Carbonara Contracuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Kiwi Pa integral	24 Amanida de patata maig 22 Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
27 Espirals a la italiana Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	28 Empedrat de mongeta blanca Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	29 Menestra de verdures Lluç forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral	30 Amanida d'arròs Gall dindi planxa Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Pera Pa integral	31 Amanida russa Estofat de vedella logurt de sabors 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

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 	2 Crema de porros Truita francesa Patata forn_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral	3 Menestra de verdures Espaguetis Napolitana logurt de sabors Pa integral
6 Amanida d'arròs Truita de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	7 Pèsols saltejats amb ceba Cus cus amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral	8 Bledes amb patata Amanida de cigrons Fruita de temporada Taronja Pa integral	9 Crema de carbassó Espirals a la italiana Fruita de temporada Kiwi Pa integral	10 Empedrat de mongeta blanca sense tonyina Varetes vegetals enciam i blat de moro g logurt de sabors Pa integral
13 Macarrons integrals Napolitana Truita francesa Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	14 Mongeta verda amb patata Amanida de cigrons Fruita de temporada Mandarines Pa integral	15 Crema de verdures Arròs Milanesa Fruita de temporada Platan Pa integral	16 Amanida de lleties Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral	17 
20 	21 Arròs a la cassola Truita de carbassó Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral	22 Amanida de cigrons Varetes de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	23 Crema de pastanaga Espaguetis integrals Napolitana Fruita de temporada Kiwi Pa integral	24 Amanida de patata sense tonyina Truita francesa Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral
27 Espirals a la italiana Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral	28 Empedrat de mongeta blanca sense tonyina Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral	29 Menestra de verdures Cus cus amb verdures Fruita de temporada Platan Pa integral	30 Crema de porros Amanida d'arròs Fruita de temporada Pera Pa integral	31 Amanida russa sense tonyina Varetes de verdures Tomàquet amanit_g logurt de sabors 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 / Proteína vegetal
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata) / Proteína vegetal
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita



cavallcartro

www.cavallcartro.cat

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p>1</p>	<p>2</p> <p>Crema de porros Arròs amb verdures Fruita de temporada Mandarines Pa integral</p>	<p>3</p> <p>Menestra de verdures Espaguetis Napolitana Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>6</p> <p>Mongeta verda, pastanaga i patata Amanida d'arròs Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>7</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba Cus cus amb verdures Fruita de temporada Pera Pa integral</p>	<p>8</p> <p>Bledes amb patata Amanida de cigrons sense ou Fruita de temporada Taronja Pa integral</p>	<p>9</p> <p>Crema de carbassó Espirals a la italiana Fruita de temporada Kiwi Pa integral</p>	<p>10</p> <p>Empedrat de mongeta blanca sense tonyina Varetes vegetals enciam i blat de moro g Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>13</p> <p>Crema de pèsols i porro Macarrons integrals Napolitana Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>14</p> <p>Mongeta verda amb patata Amanida de cigrons sense ou Fruita de temporada Mandarines Pa integral</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdures Arròs Milanesa Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>16</p> <p>Amanida de lleties sense ou Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>17</p>
<p>20</p>	<p>21</p> <p>Verdures saltejades Arròs a la cassola Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>22</p> <p>Amanida de cigrons sense ou Varetes de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>23</p> <p>Crema de pastanaga Espaguetis integrals Napolitana Fruita de temporada Kiwi Pa integral</p>	<p>24</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba Amanida de patata sense tonyina Fruita de temporada Pa integral</p>
<p>27</p> <p>Crema de xampinyons Espirals a la italiana Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>28</p> <p>Empedrat de mongeta blanca sense tonyina Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>29</p> <p>Menestra de verdures Cus cus amb verdures Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>30</p> <p>Crema de porros Amanida d'arròs Fruita de temporada Pera Pa integral</p>	<p>31</p> <p>Amanida russa sense tonyina sense maionesa Varetes de verdures Enciam i pastanaga_g Fruita de temporada Pa integral</p>

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 / Proteína vegetal
Verdura	Farinacis (pasta, arròs, patata) / Proteína vegetal
Fruita	Preparat vegetal o fruita



cavallcartro

www.cavallcartro.cat

Maig

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p>1</p>	<p>2</p> <p>Crema de porros Pollastre forn Patata forn_g Fruita de temporada Mandarines Pa integral</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis Napolitana Lluç amb salsa verda logurt de sabors Pa integral</p>
<p>6</p> <p>Amanida d'arròs Truita de verdures Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>7</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba Pollastre a l'allet Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral</p>	<p>8</p> <p>Bledes amb patata Amanida de cigrons Fruita de temporada Taronja Pa integral</p>	<p>9</p> <p>Espirals a la italiana Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral</p>	<p>10</p> <p>Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral</p>
<p>13</p> <p>Macarrons integrals Napolitana Truita de tonyina Enciam i blat de moro guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>14</p> <p>Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Mandarines Pa integral</p>	<p>15</p> <p>Arròs Milanesa Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>16</p> <p>Amanida de lleties Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral</p>	
<p>20</p>	<p>21</p> <p>Arròs a la cassola Truita de carbassó Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>22</p> <p>Amanida de cigrons Crestes de tonyina Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis integrals Napolitana Contracuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Kiwi Pa integral</p>	<p>24</p> <p>Amanida de patata maig 22 Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral</p>
<p>27</p> <p>Espirals a la italiana Truita de xampinyons Enciam i tomaquet guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>28</p> <p>Empedrat de mongeta blanca Croquetes d'espínacs Enciam i remolacha guarnició Meló Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>29</p> <p>Menestra de verdures Lluç forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>30</p> <p>Crema de porros Amanida d'arròs Fruita de temporada Pera Pa integral</p>	<p>31</p> <p>Amanida russa Varetes de verdures Tomàquet amanit_g logurt de sabors Pa integral</p>

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

Mayo

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		<p>1</p>	<p>2</p> <p>Crema de porros</p> <p>Pollastre forn Guarnició Patates fregides Fruita de temporada Mandarines Pa integral</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis s/gluten i s/ou Napolitana</p> <p>Lluç amb salsa verda</p> <p>logurt de sabors Pa integral</p>
<p>6</p> <p>Mongeta verda, pastanaga i patata Amanida d'arròs Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>7</p> <p>Pèsols saltejats amb ceba Pollastre a l'allet Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Pera Pa integral</p>	<p>8</p> <p>Bledes amb patata Amanida de cigrons sense ou Fruita de temporada Taronja Pa integral</p>	<p>9</p> <p>Macarrons s/gluten y s/ou a la italiana Gall (peix) forn Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Kiwi Pa integral</p>	<p>10</p> <p>Empedrat de mongeta blanca Varetes vegetals Enciam i blat de moro guarnició logurt de sabors Pa integral</p>
<p>13</p> <p>Crema de pèsols i porro Macarrons s/gluten i s/ou amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>14</p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p>Lluç al forn amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada Mandarines Pa integral</p>	<p>15</p> <p>Arròs Milanesa</p> <p>Pollastre al forn a la farigola Enciam i pastanga guarnició Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>16</p> <p>Amanida de lleties sense ou</p> <p>Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició logurt de sabors Pa integral</p>	<p>17</p>
<p>20</p>	<p>21</p> <p>Verdures saltejades Arròs a la cassola</p> <p>Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>22</p> <p>Amanida de cigrons sense ou Varetes vegetals Enciam i remolacha guarnició Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>23</p> <p>Espaguetis s/gluten i s/ou Napolitana Contracuixa de pollastre forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Kiwi Pa integral</p>	<p>24</p> <p>Amanida de patata maig 22 Bacallà al forn Enciam i pastanga guarnició logurt de sabors Pa integral</p>
<p>27</p> <p>Crema de xampinyons</p> <p>Espaguetis s/gluten i se/ou a la italiana</p> <p>Fruita de temporada Poma Pa integral</p>	<p>28</p> <p>Verdures saltejades</p> <p>Empedrat de mongeta blanca</p> <p>Meló Fruita de temporada Pa integral</p>	<p>29</p> <p>Menestra de verdures</p> <p>Lluç forn Guarnició Tomàquet amanit Fruita de temporada Platan Pa integral</p>	<p>30</p> <p>Crema de porros</p> <p>Amanida d'arròs</p> <p>Fruita de temporada Pera Pa integral</p>	<p>31</p> <p>Amanida russa sense tonyina sense maionesa Varetes de verdures amb enciam i pastanga logurt de sabors Pa integral</p>