



## MENÚ JUNY 2023/2024

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
ENSALADILLA RUSSA POLLASTRE AL FORN AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	CIGRONS AMB DAUS DE TOMÀQUET I PESTO TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT	ARRÒS 3 DELÍCIES BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA FRUITA PROXIMITAT	ESPAGUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA RODÓ DE VEDELLA ROSTIT AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	CREMA DE VERDURES CROQUETES DE QUINOA AMANIDA FRUITA PROXIMITAT
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
ARRÒS INTEGRAL AMB VERDURES SALTEJADES LLIBRETS DE LLOM AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA COMPLERTA HAMBURGUESA DE CIGRONS I FRUITS SECS FRUITA PROXIMITAT	LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES FRUITA PROXIMITAT	ESPIRALS AL PESTO GALL DINDI ROSTIT ENCIAM I POMA FRUITA PROXIMITAT	EMPEDRAT DE MONGETES SALMÓ AL FORN CARBASSÓ AL FORN IOGURT
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
LLESQUES DE PATATA CEBA I TOMATA  POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I BLAT DE MORO  FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA DE CIGRONS  RAP AL FORN AMB VERDURES  IOGURT	ARRÓS AMB VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT I CEBA  FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA DE PASTA INTEGRAL  TRUITA DE TONYINA AMB CARBASSÓ AL FORN  FRUITA PROXIMITAT	MENÚ TEMÀTIC

Per a què una dieta sigui variada i equilibrada cal que la mida de les racions sigui l'adequada a l'edat i gana de cada persona. Si el/la nostre/a fill/a s'atipa de sopa no tindrà gana pel remenat; si a la nostra filla li posem un tall massa gran de carn, no li quedarà gana per a les postres. El que atipa no és la varietat sinó les quantitats massa grans. **MENJAR BÉ NO VOL DIR MENJAR MOLT; MENGEM BÉ QUAN MENGEM DE TOT, BEN VARIAT**; per això hem de respectar les necessitats i ritmes de l'infant i ajudar-los a que aprenguin a menjar, fent que els àpats siguin plaents i agradables.



Núm. col·legiada CAT000632