



MENÚ MAIG 2023/2024

DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
VICHYSOISE LLENTIES ESTOFADES TOMÀQUET I OLIVES FRUITA PROXIMITAT	PASTA CARBONARA TRUITA D'ESPINACS FRUITA PROXIMITAT	PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA CALAMARS A LA ROMANA ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	BROCOLI I PATATA CUIXES DE POLLASTRE ROSTIDES FRUITA PROXIMITAT	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMATA LLENGUADO AL FORN AMANIDA FRUITA PROXIMITAT
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMANIDA D'ENCIAIMS FRUITA PROXIMITAT	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA CROQUETES DE QUINOA AMB AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA DE PASTA INTEGRAL GALL D'INDI ROSTIT AMB CARBASSÓ AL FORN FRUITA PROXIMITAT	CIGRONS PASTÍS DE TRUITES IOGURT	ARRÒS TRES DELICES SÈPIA AMB PÈSOLS FRUITA PROXIMITAT
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
MENESTRA DE VERDURES POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA D'ESPINACS I FRUITS SECS AMB AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES BACALLÀ AMB SAMFAINA IOGURT	ESPIRALS AMB TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA COMPLERTA AMB FORMATGE LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS FRUITA PROXIMITAT
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
	ESPINACS I PATATA HAMBURGUESA DE CIGRONS AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA DE PASTA CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB VERDURES FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL GALTA ROSTIDA 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.



DIA 16- Amanida de pasta (només amb vegetals / no hi pot haver pernil, ni tonyina, ... si voleu formatge)

Menú temàtic:

- Llegum o verdura de 1er
- Carn blanca (pollastre o gall dindi) / però si voleu carn vermella canviem la galta i posem pollastre o gall dindi i divendres altre carn
- Fruita