

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
	TRINXAT DE PATATA I COL POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA DE CIGRONS TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT	ARRÒS INTEGRAL 3 DELICIES LLUÇ AMB VERDURETES AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	MONGETES VERDES AMB PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS HAMBURGUESA D'ESPINACS I FRUITS SECS FRUITA DE PROXIMITAT
DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOUS 11	DIVENDRES 12
ARRÒS BLANC MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB AMANIDA FRUITA DE PROXIMITAT	CREMA DE VERDURES CROQUETES DE QUINOA CASOLANES AMANIDA D'ENCIAMS FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA DE PASTA PEIX EN PAPILLOT AMB VERDURES FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA DE LLENTIES TRUITA DE VERDURES/ huevos al plato FRUITA PROXIMITAT	MONGETS PIT DE GALL DINDI AL FORN AMB VERDURES IOGURT
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOUS 18	DIVENDRES 19
MENESTRA DE VERDURES HAMBURGUESA DE CIGRONS I CARBASSÓ FRUITA PROXIMITAT	AMANIDA D'ARRÒS INTEGRAL GALL DINDI ROSTIT AMB VERDURES FRUITA PROXIMITAT	ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET TRUITA DE TONYINA I FORMATGE FRUITA PROXIMITAT	CREMA DE LLEGUMS CALAMARS A LA ROMANA AMANIDA ENCIAMS IOGURT	AMANIDA COMPLETA AMB TONYINA LLENTIES GUISADES AMB VERDURES I ARRÒS FRUITA DE PROXIMITAT
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOUS 25	DIVENDRES 26
CREMA DE CARBASSA POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I OLIVES FRUITA DE PROXIMITAT	ARRÒS AMB TOMÀQUET OU FERRAT I AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	CIGRONS AMB BOLETS I ALL I JULIVERT LLUÇ AL FORN AMB VERDURES IOGURT	CALDO AMB PASTA INTEGRAL SALSITXES AMB AMANIDA FRUITA PROXIMITAT	MENÚ TEMÀTIC: MÚRCIA ENSALADA MURCIANA ATASCABURRAS FRUITA DE PROXIMITAT
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
PÈSOLS SALTEJATS AMB CEBA OUS AL FORN FRUITA PROXIMITAT	SOPA AMB FIDEUS INTEGRALS POLLASTRE ROSTIT ENCIAM I OLIVES FRUITA PROXIMITAT			

Per a què una dieta sigui variada i equilibrada cal que la mida de les racionssigui l'adequada a l'edat i gana de cada persona. Si el/la nostre/a fill/a s'atipa de sopa no tindrà gana pelremenat; si a la nostra fillaliposem un tallmassa gran de carn, no liquedarà gana per a les postres. El que atipa no és la varietatsinó les quantitatssmassagrans. **MENJAR BÉ NO VOL DIR MENJAR MOLT; MENGEM BÉ QUAN MENGEM DE TOT, BEN VARIAT** ; per aixòhem de respectar les necessitats i ritmes de l'infant i ajudar-los a que aprenguin a menjar, fent que elsàpatssiguinplaents i agradables.