

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi amb formatge Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs i toc de tamari</p> <p>Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Crema de verdures de temporada</p> <p>Broquetes de gall dindi amb amanida del temps logurt natural</p>	<p>10 Espaguetis amb oli d'oliva i parmesà ratllat</p> <p>Llom a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>11 Bledes amb patata i pastanaga</p> <p>Calamars a la planxa amb xampinyons saltats Fruita de temporada</p>	<p>12 Arròs integral amb verdures</p> <p>Ou ferrat amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>13 Mongetes seques amb oli i orenga</p> <p>Pollastre al forn amb hortalisses de temporada Fruita de temporada</p>
	<p>16 Sopa de minestrone amb cigrons</p> <p>Conill al forn amb verdures a la planxa Fruita de temporada</p>	<p>17 Crema parmentier</p> <p>Truita de calçots amb enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada</p>	<p>18 Arròs integral amb salsa de bolets</p> <p>Pit de gall dindi amb enciam i remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>19 Tallarines amb carbassa i pastanaga</p> <p>Nuggets vegetals al forn amb amanida del temps logurt natural</p>	<p>20 Llenties amb oli d'oliva</p> <p>Llobarro al forn amb verdures Fruita de temporada</p>
	<p>23 Arròs integral amb gírgola de castanyer</p> <p>Hamburguesa de llegum amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada</p>	<p>24 Graellada de verdures de temporada</p> <p>Bacallà al forn amb daus de remolatxa Fruita de temporada</p>	<p>25 Favetes amb porro i ceba</p> <p>Vedella a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>26 Hummus amb crudités d'hortalisses</p> <p>Contra cuixa de pollastre al forn amb patata Fruita de temporada</p>	<p>27 Fideus amb verdures i toc de curri</p> <p>Ous al plat amb amanida del temps logurt natural</p>
	<p>30 Amanida de l'hort amb formatge fresc</p> <p>Truita de verdures amb pa de cereals Fruita de temporada</p>	<p>31 Crema de pastanaga</p> <p>Lluç al forn amb prunes i poma a daus logurt natural</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>La salut es crea en el context de la vida quotidiana</p> <p>Pensem fermament que la salut de les persones es crea en el context de la vida quotidiana.</p> <p>Quan el Francesc Roca, allà per l'octubre de 1966, va començar a dissenyar els menús per a infants i joves de les escoles i per als equips de mestres i personal de gestió que es quedaven a dinar, es va centrar en el que pensava que més els podia agradar.</p> <p>Hem continuat amb aquesta tradició incorporant tot el coneixement que la ciència ha aportat en l'àmbit alimentari, de salut i de sostenibilitat al llarg de les últimes dècades així com els canvis i novetats que publica, cíclicament, l'Agència de Salut Pública de Catalunya. Enguany la Guia passa a ser ja una Guia per a famílies i escoles.</p>	<p>9 Espaguetis italiana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la llauna</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps</p> <p>iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs i toc de tamarí</p> <p>Remenat d'all's tendres amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			
<p>El menú que presentem parteix del menú per a infants i joves i es completa amb una opció d'amanida d'entrant, una alternativa de primer que acostuma a ser verdura, un segon de planxa i unes postres consistents en fruita variada i iogurt.</p>			<p><u>Sostenibilitat</u></p> <p>Aquesta programació es pot veure alterada per evitar malbarataments</p> <p><u>Pa blanc i pa integral</u></p>	<p><u>Guarnicions</u></p> <p>Amanida variada i una altra guarnició</p>	<p><u>Fruita variada i iogurt</u></p>
<p>Que vagi de gust!</p>	<p>www.froca.cat Registres sanitaris 26.02660/B i 26.04609/CAT</p>	<p>Als nostres menús prioritzem els productes de proximitat i qualitat. S'utilitza exclusivament oli d'oliva verge extra, per cuinar, fregir i amanir i sal iodada en l'elaboració dels aliments. Les carns picades estan elaborades expressament per a nosaltres, sense al·lèrgens ni conservants químics. Sempre podeu demanar pit de gall dindi, filet de lluç o bistec de vedella a la planxa.</p>			

GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p>
	<p>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada</p>	<p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>Truita de porro (ou ben cuit) i amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa (s/formatge) Truita paisana (ou ben cuit) i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pernil país (s/formatge) Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p>	<p>24 Sopa de galets</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p>
	<p>Truita de patata (ou ben cuit) i amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p>	<p>31 Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.)</p>			
	<p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>Remenat d'all (s/al·lèrg.-ou ben cuit) i amanida Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p>
	<p>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada</p>	<p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>Truita de porro i patata amb amanida del temps iogurt natural (SOJASUN)</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa (s/formatge) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amanida del temps iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pernil país (s/formatge) Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga Maire a l'andalusa amb amanida del temps iogurt natural (SOJASUN)</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.) Remenat d'all tendres (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi (s/al·lèrg.) Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/al·lèrg.) Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.)</p> <p>Remenat d'all's tendres (s/al·lèrg.) amb amanida Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Saltat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Truita francesa amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i amanida Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all</p> <p>Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Aqmanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons guisats amb verdures Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures amb formatge Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa vegetal de galets</p> <p>Falafels amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb api, porro i pastanaga Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa vegetal de fideus</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs i toc de tamarí</p> <p>Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p> <p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p> <p>3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns).</p> <p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p> <p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p> <p>6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família.</p> <p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p> <p>8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar.</p> <p>9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits.</p> <p>10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable.</p>	<p>9 Espaguetis (s/g) italiana</p> <p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç (s/g) a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties (s/g) estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic s/sucre</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amanida del temps</p> <p>logurt ecològic s/sucre</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic s/sucre</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (s/g)</p> <p>Llenguadina arrebossada (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons (s/g) amb arròs (s/al·lèrg.)</p> <p>Remenat d'all (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Truita francesa amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i amanida Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all i verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Lluç arrebossat amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures amb formatge Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa vegetal de galets</p> <p>Falafels amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Truita de verdures amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa vegetal de fideus</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs i toc de tamari</p> <p>Remenat d'all tendres amb amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis (s/g-soja) italiana</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p>	<p>11 Llenties (s/g) estofades</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p>
	<p>Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada</p>	<p>Lluç (s/g) a la llauna (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>Truita de porro i patata amb amanida del temps iogurt sense lactosa</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all Estofat de mongetes seques (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons (s/g-soja) amb s.remolatxa (s/form.) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (s/g-soja) Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps iogurt sense lactosa</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida Macarrons (s/g-soja) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (s/g-soja) Llenguadina arrebossada (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons (s/g) amb arròs (s/al·lèrg.) Remenat d'all (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis (s/g) italiana</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p>	<p>11 Llenties (s/g) estofades</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p>
	<p>Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada</p>	<p>Lluç (s/g) a la llauna (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>Truita de porro i patata amb amanida del temps iogurt sense lactosa</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all Estofat de mongetes seques (s/g) Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons (s/g) amb s.remolatxa (s/form.) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida iogurt sense lactosa</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) p.país (s/formatge) Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (s/g) Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps iogurt sense lactosa</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (s/g) Llenguadina arrebossada (s/g) amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons (s/g) amb arròs (s/al·lèrg.) Remenat d'all (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis (s/g) italiana</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p>	<p>11 Llenties (s/g) estofades</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p>
	<p>Falafels (s/g) amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Lluç (s/g) a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre al curri amb poma saltada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Truita de porro i patata amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures</p> <p>Pollastre arrebossat(s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa (s/g) amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus (s/g)</p> <p>Llenguadina arrebossada (s/g) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons (s/g) amb arròs (s/al·lèrg.)</p> <p>Remenat d'all (s/al·lèrg.) i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p>
	<p>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt) Fruita de temporada</p>	<p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>Truita de porro i patata amb amanida del temps iogurt sense lactosa</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa (s/formatge) Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps iogurt sense lactosa</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pernil país (s/formatge) Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets Pilota (s/al·lèrg.) amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga Maire a l'andalusa amb amanida del temps iogurt sense lactosa</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs (s/al·lèrg.) Remenat d'all tendres (s/al·lèrg.) i amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Peix carboner a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada i amanida Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's verdures</p> <p>Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida logurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs i toc de tamari</p> <p>Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis italiana</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba i amanida Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida del temps logurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's</p> <p>Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa i formatge</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella (s/porc) amb salsa de verdures Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida del temps logurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida del temps Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida del temps Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs i toc de tamarí</p> <p>Remenat d'all's tendres amb amanida del temps Fruita de temporada</p>			



GENER	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi. 2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. 3. Permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat (especialment en el cas de les carns). 4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible. 5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti. 6. Si un infant no vol menjar de forma habitual un o més aliments, s'actuarà de manera coordinada amb la família. 7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat. 8. Preveure un interval de temps prou ampli entre l'àpat de mig matí i el dinar. 9. El moment de l'àpat és una bona oportunitat per a la transmissió de valors i hàbits. 10. Mostrar una actitud respectuosa cap als infants i joves i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable. 	<p>9 Espaguetis amb oli i orenga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam Fruita de temporada</p>	<p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la llauna Fruita de temporada</p>	<p>11 Llenties estofades (s/tomàquet)</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada Fruita de temporada</p>	<p>12 Crema de pastanaga i moniato</p> <p>Hamburguesa mixta amb ceba i amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>13 Sopa de pescadors (s/tom.)</p> <p>Truita de porro i patata amb amanida (s/tom.) Iogurt ecològic</p>
	<p>16 Arròs integral amb salsa de verdures (s/tom.)</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>18 Macarrons integrals amb salsa de remolatxa (s/tom.)</p> <p>Truita paisana amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>19 Cigrons guisats (s/tom.)</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida (s/tom.) Iogurt ecològic</p>	<p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de gall dindi (s/tom.) Fruita de temporada</p>
	<p>23 Llenties amb poma i carbassa (s/tom.)</p> <p>Truita de patata i ceba amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota amb salsa de verdures (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire a l'andalusa amb amanida (s/tom.) Iogurt ecològic</p>	<p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la llimona amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>
	<p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina arrebossada amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>	<p>31 Cigrons amb arròs i toc de tamarí</p> <p>Remenat d'all tendres amb amanida (s/tom.) Fruita de temporada</p>			

