

| 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 salsa de pastanaga</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 i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>logurt 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 verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb 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 amb salsa de pastanaga</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 i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de blada amb oli d'allis alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb ou de clova ben cuit i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs 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 (ou ben cuit) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn 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>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets (ou ben cuit) amb amanida</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 (s/ou) amb salsa de pastanaga</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 i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Bacallà a la planxa amb amanida</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de blada amb oli d'all's alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>23 Amanida d'arròs</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/ou) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus (s/ou)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</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 (s/ou) amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt)</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 i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Bacallà a la planxa amb amanida</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb 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 alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de pernil país</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>23 Amanida d'arròs</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/ou) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus (s/ou)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa</p> <p>Amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</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 amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb ou de clova i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs 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 verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Falafels i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb 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 amb salsa de pastanaga</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 i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb 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 alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb ou de clova amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) 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 verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn 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>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa i amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb 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 (s/lleg.) amb salsa de pastanaga Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada Lluç a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>11 Patates estofades Pollastre al curri amb poma saltada i enciam Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada Peix a la planxa amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.). Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all tendres Gall dindi a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons (s/lleg.) amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>19 Arròs amb espinacs Peix a la planxa amb amanida del temps Iogurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) pernil país Fruita de temporada</p> |
| | <p>23 Patates estofades amb poma i carbassa Truita de ceba amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>24 Sopa de galets (s/lleg.) Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga Maire al forn amb amanida del temps Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida Macarrons (s/lleg.) amb bolonyesa de carn Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus (s/lleg.) Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>31 Arròs integral amb porro i ceba Remenat de bolets 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/ou) amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la llauna</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Bacallà a la planxa amb amanida</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>17 Trinxat de blada amb oli d'alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>18 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> |
| | <p>23 Amanida d'arròs</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>24 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus (s/ou)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</p> | <p>31 Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Fruita de temporada (no préssec)</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 salsa de pastanaga (s/pell)</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada(s/pell)</p> <p>Lluç a la llauna</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb enciam</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>12 Crema de verdures (s/pell)</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb enciam</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba (ou ben cuit) amb amanida (s/pell)</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures (s/pell)</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida (s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>17 Trinxat de bleda (s/pell)</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa(s/pell)</p> <p>Truita paisana (ou ben cuit) amb amanida(s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures (s/pell)</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida (s/pell)</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa(s/pell)</p> <p>Pizza de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> |
| | <p>23 Llenties estofades</p> <p>Truita de patata i ceba (ou ben cuit) amb amanida (s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla (s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga(s/pell)</p> <p>Maire al forn amb amanida(s/pell)</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida (s/pell)</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>27 Crema de verdures (s/pell)</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida(s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amanida (s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba(s/pell)</p> <p>Remenat de bolets (ou ben cuit) amb amanida (s/pell)</p> <p>Fruita permesa pelada (no préssec)</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/ou) amb salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb enciam (s/salsa de iogurt)</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 Amanida d'arròs</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> <p>Bacallà a la planxa amb amanida</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb 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 i alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Amanida de llegum</p> <p>Macarrons (s/ou) amb salsa de remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) de verdures (s/formatge)</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>23 Amanida d'arròs</p> <p>Llenties estofades amb poma i carbassa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Sopa de galets (s/ou)</p> <p>Hamburguesa de llegum amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt natural (SOJASUN)</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/ou) amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Peix arrebossat (s/ou) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus (s/ou)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Amanida d'hortalisses</p> <p>Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</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 amb salsa de pastanaga</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Lluç a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>11 Patates estofades</p> <p>Pollastre al curri amb enciam</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Peix a la planxa amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>13 Sopa de pescadors amb fideus</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| | <p>16 Pasta integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all tendres</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>19 Pasta amb espinacs</p> <p>Peix a la planxa amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/al·lèrg.) pernil país</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> |
| | <p>23 Patates estofades amb carbassa</p> <p>Truita de ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>24 Sopa de galets</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>25 Pasta integral (s/lleg.) amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</p> | <p>31 Patates saltades amb porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita (no poma, no plàtan)</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 Amanida de llegum</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada</p> | <p>11 Llenties estofades</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> | <p>13 Sopa vegetal d'arròs</p> |
| | <p>1. Espaguetis amb salsa de pastanaga Fruita de temporada</p> | <p>Lluç a la planxa amb mongetes seques Fruita de temporada</p> | <p>Pollastre (s/pell) al curri amb poma saltada i enciam Fruita de temporada</p> | <p>Hamburguesa de cigrons amb enciam Fruita de temporada</p> | <p>Truita de porro i ceba (forn) amb amanida logurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all tendres Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana (forn) amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>19 Amanida d'arròs Cigrons guisats amb verdures logurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> |
| | <p>23 Llenties estofades amb poma i carbassa Truita de patata i ceba (forn) amb amanida Fruita de temporada</p> | <p>24 Sopa de galets Hamburguesa de llegum amb verdures de l'olla Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga Maire al forn amb amanida del temps logurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada Pollastre (s/pell) a la planxa amb amanida Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus Llenguadina a la planxa amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba Remenat de bolets 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 salsa de pastanaga</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 (halal) al curri amb poma saltada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de blada amb oli d'all's alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures 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 vegetal de galets</p> <p>Pilota de vedella (halal) amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre (halal) al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa vegetal de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb 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 amb salsa de pastanaga</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 Amanida d'arròs</p> <p>Llenties estofades</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb 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 alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza de verdures 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>Hamburguesa de cigrons amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Peix arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



| GENER | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>10 Consells pràctics durant l'àpat</p> | <p>9 Espaguetis (s/g) amb salsa de pastanaga</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada</p> | <p>11 Llenties (s/g) estofades</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.)</p> |
| | <p>1. Escoltar l'infant sobre la quantitat de menjar que demana que es serveixi.</p> | <p>Falafels (s/g) amb enciam (s/salsa de iogurt)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Lluç a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Pollastre al curri amb poma saltada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>2. És preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir.</p> | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> | <p>17 Trinxat de bleada amb oli d'allis tendres</p> | <p>18 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> | <p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</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>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Arancinis (s/g) d'espinaacs amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>Pizza (s/al·lèrg.) de pernil país</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| <p>4. Assegurar que l'aigua sigui fàcilment accessible.</p> | <p>23 Llenties (s/g) estofades amb poma i carbassa</p> | <p>24 Sopa de galets (s/g)</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> |
| <p>5. S'ha d'evitar coaccionar o forçar a l'infant perquè mengi un aliment, és convenient que els tasti.</p> | <p>Truita de patata i ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llegum (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</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>30 Sopa de fideus (s/g)</p> | <p>31 Cigrons (s/g) amb arròs integral, porro i ceba</p> | | | |
| <p>7. Facilitar un temps adequat per menjar amb tranquil·litat.</p> | <p>Llenguadina a l'andalusa(s/g) amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</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> | | | | | |



| 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) amb salsa de pastanaga</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 a la llauna (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11 Patates estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/g)</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleada amb oli d'all's alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures</p> <p>Arancinis (s/g) d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/g) de gall dindi amb formatge</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>23 Patates estofades amb poma i carbassa</p> <p>Truita de ceba amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>24 Sopa de galets (s/g)</p> <p>Pilota de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de carn</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus (s/g)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa(s/g) amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons (s/g) amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb 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 (s/g) amb salsa de pastanaga</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 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 i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons (s/g) amb ceba i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/g)</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleada amb oli d'allis alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons (s/g) amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons (s/g) guisats amb verdures</p> <p>Arancinis (s/g) d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa</p> <p>Pizza (s/g) de gall dindi amb formatge</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 de vedella i porc amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons (s/g) amb bolonyesa de llenties (s/g)</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat (s/g) amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus (s/g)</p> <p>Llenguadina a l'andalusa(s/g) amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons (s/g) amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb 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 amb salsa de pastanaga Falafels amb enciam (s/ iogurt) Fruita de temporada</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada Lluç a la llauna Fruita de temporada</p> | <p>11 Llenties estofades Pollastre al curri amb poma saltada i enciam Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors (s/al·lèrg.) Truita de porro i ceba amb amanida del temps Iogurt sense lactosa</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures Peix carboner al forn amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's alls tendres Estofat de mongetes seques Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa Truita paisana amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures Arancinis d'espínacs amb amanida del temps Iogurt sense lactosa</p> | <p>20 Crema de coliflor i carbassa Pizza (s/al·lèrg.) de pernil país 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 de vedella i porc amb verdures de l'olla Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga Maire al forn amb amanida del temps Iogurt sense lactosa</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada Pollastre arrebossat (s/al·lèrg.) amb amanida del temps Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus Llenguadina a l'andalusa amb amanida del temps Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba Remenat de bolets 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 salsa de pastanaga</p> <p>Falafels amb salsa de iogurt i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>10 Verdura tricolor de temporada</p> <p>Llom a la planxa amb mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>11 Llenties estofades</p> <p>Pollastre al curri amb poma saltada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa vegetal d'arròs</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>Iogurt ecològic</p> |
| | <p>16 Amanida de llegum</p> <p>Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de bleda amb oli d'all's alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs 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 verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Amanida de llegum</p> <p>Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Iogurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Falafels amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb 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 amb salsa de pastanaga</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 i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>12 Crema de verdures de temporada</p> <p>Hamburguesa de cigrons amb ceba caramel·litzada i enciam</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>13 Sopa de pescadors</p> <p>Truita de porro i ceba amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> |
| | <p>16 Arròs integral saltat amb verdures</p> <p>Peix carboner al forn amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>17 Trinxat de blada amb oli d'all's alls tendres</p> <p>Estofat de mongetes seques</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>18 Macarrons amb salsa de remolatxa</p> <p>Truita paisana amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>19 Cigrons guisats amb verdures</p> <p>Arancinis d'espínacs amb amanida del temps</p> <p>logurt 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 (s/porc) amb verdures de l'olla</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>25 Arròs amb api, porro i pastanaga</p> <p>Maire al forn amb amanida del temps</p> <p>logurt ecològic</p> | <p>26 Bròquil i patata bullida</p> <p>Macarrons amb bolonyesa vegetal</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>27 Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre arrebossat amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> |
| | <p>30 Sopa de fideus</p> <p>Llenguadina a l'andalusa amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | <p>31 Cigrons amb arròs integral, porro i ceba</p> <p>Remenat de bolets amb amanida del temps</p> <p>Fruita de temporada</p> | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Benvolgudes famílies,

Tenim la sort de viure en una cultura amb una àmplia tradició culinària on prima una dieta equilibrada. Els nostres plats conserven el nom gastronòmic corresponent perquè creiem que la gastronomia forma part de la nostra cultura.

Destaquem que tots els nostres plats són elaborats sobre les bases de la cuina tradicional catalana i mediterrània. Tenim el segell Marca **Cuina Catalana**.

Els nostres Caps de Cuina, cuiners i cuineres, fan processos d'aprenentatge a fi d'aconseguir traslladar a la cuina de col·lectivitats tota la cultura gastronòmica de la cuina tradicional. Realitzem tallers de cuina per treballar noves receptes i millorar-ne d'altres.

D'acord amb el nostre compromís amb l'RSC, un dels nostres eixos de treball és millorar la salut de les persones. Cada temporada revisem les nostres propostes de menús per introduir de manera progressiva, i d'acord amb l'escola, les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de la Generalitat. En aquest sentit:

- Tota la pasta, menys la pasta petita de sopa, és integral. Sempre oferim la possibilitat d'escollir pa integral.
- Oferim combinacions amb menys aportació de proteïna animal.
- Les combinacions quan tenim llegum de primer plat sempre són amb peix, ou o carn blanca de segon.
- Seguim les freqüències recomanades en relació al consum de carn vermella.

MÉS



Fruites



Hortalisses



Llegums



Fruita seca



Activitat física i social

CANVIEU A



Aigua



Aliments integrals



Oli d'oliva



Aliments de temporada i proximitat

MENYS



Sal



Sucres



Carn vermella i processada



Aliments ultraprocessats