



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET DE MAR

## Calendari

### CURS 2024-2025



	SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ		SETMANA DEL:	MENÚ
Estiu	INICI 12 DE SETEMBRE	1º SETMANA	Menú hivern	8 DE GENER	4º SETMANA	Menú primavera	5 DE MAIG	4º SETMANA
	16 DE SETEMBRE	2º SETMANA		13 DE GENER	1º SETMANA		12 DE MAIG	1º SETMANA
23 DE SETEMBRE	3º SETMANA	20 DE GENER		2º SETMANA	19 DE MAIG		2º SETMANA	
		27 DE GENER		3º SETMANA	26 DE MAIG		3º SETMANA	
	30 DE SETEMBRE	4º SETMANA						
	7 D'OCTUBRE	1º SETMANA		3 DE FEBRER	4º SETMANA		2 DE JUNY	4º SETMANA
	14 D'OCTUBRE	2º SETMANA		10 DE FEBRER	1º SETMANA		9 DE JUNY	1º SETMANA
	21 D'OCTUBRE	3º SETMANA		17 DE FEBRER	2º SETMANA		16 DE JUNY	2º SETMANA
	28 D'OCTUBRE	4º SETMANA		24 DE FEBRER	3º SETMANA		23 DE JUNY	3º SETMANA
Menú tardor	4 DE NOVEMBRE	1º SETMANA		3 DE MARÇ	4º SETMANA		30 DE JUNY	4º SETMANA
	11 DE NOVEMBRE	2º SETMANA	10 DE MARÇ	1º SETMANA	7 DE JULIOL	1º SETMANA		
	18 DE NOVEMBRE	3º SETMANA	17 DE MARÇ	2º SETMANA	14 DE JULIOL	2º SETMANA		
	25 DE NOVEMBRE	4º SETMANA	24 DE MARÇ	3º SETMANA	21 DE JULIOL	3º SETMANA		
			31 DE MARÇ	4º SETMANA	28 DE JULIOL / 1 D'AGOST	4º SETMANA		
			7 D'ABRIL	1º SETMANA				
		2 DE DESEMBRE	1º SETMANA	SETMANA SANTA DE L' 14 D'ABRIL AL 21 D'ABRIL		4 D'AGOST	1º SETMANA	
		9 DE DESEMBRE	2º SETMANA	LLARS D'INFANTS TANCADES		11 D'AGOST	2º SETMANA	
		16 DE DESEMBRE	3º SETMANA	22 D'ABRIL	2º SETMANA	18 D'AGOST	3º SETMANA	
				28 D'ABRIL / 3 MAIG	3º SETMANA	25 D'AGOST	4º SETMANA	
		NADAL - REIS DEL 21 DE DESEMBRE AL 7 DE GENER	 <b>Bones festes</b>			 <b>Tancat per vacances!</b> Gaudiu de l'estiu en família		
	LLARS D'INFANTS TANCADES							

\* Estiu: 21 juny fins a 20 setembre \* Tardor: 21 setembre fins a 20 desembre \* Hivern: 21 desembre fins a 20 març \*Primavera: 21 març fins a 20 juny



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



**ASTRINGENT  
O ALTERNATIU**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	dilluns	GR.	COC.	Dimart	GR.	COC.	Dimecres	GR.	COC.	Dijous	GR.	COC.	Divendres		
DINAR	Sopa d'arròs bullit	80 g	Bullit	Patata bullida amb oli	200 g	Bullit	Sopa de pasta espessa	200 g	Bullit	Arròs amb pastanaga bullida	200 g	Bullit	Espirals amb oli	200 g	Bullit
	Pollastre a la planxa	150 g	Planxa	Lluç a la planxa	70 g	Planxa	Gall dindi a la planxa	70 g	Planxa	Truita a la francesa	70 g	Planxa	Gallineta a la planxa	70 g	Planxa
	amb pastanaga bullida	40 g	Bullit	amb carbassó bullit sense pell	30 g	Bullit	Patata dau bullida	30 g	Bullit	amb carbassó bullit sense pell	40 g	Bullit	amb pastanaga bullida	40 g	Bullit
	Poma al forn	125 g	forn	logurt natural	75 g	Cru	Plàtan madur	75 g	Cru	Poma al forn	75 g	forn	Plàtan madur	75 g	Cru
BERENAR	<b>Berenars</b>			<b>Berenars</b>			<b>Berenars</b>			<b>Berenars</b>			<b>Berenars</b>		
	Poma ratllada amb palets de pa			Llesca de pa amb gall dindi i un suc de poma			logurt natural amb palets de pa			Plàtan madur amb palets de pa			Llesca de pa amb codony i suc de poma		
													<b>SEGELL DIETISTA</b>		

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR CROSTONETS DE PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB  
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

NO

INTEGRAL I ECOLÒGIC

NO

LLEGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/05/2024  
Dip. Catalana Nutrició  
Cristina Puig Nuñez  
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Purè de <b>mongetes blanques</b> amb verdures de temporada ( <b>patata, pastanaga, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i arròs amb rap ( <b>mongeta tendra, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb ou ( <b>patata, carbassó, pastanaga, porro</b> )	275 g	Bullit	Purè de <b>llentíes</b> amb verdures de temporada i filet de gallineta ( <b>carbassó, porro</b> )	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassa, porro i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, ceba i patata) amb pollastre			Purè de verdures (mongeta verda, carbassó, patata) amb pollastre			Sopa espessa de fideus amb pèsols i carbassa				
DIMARTS	Purè de verdures de temporada i ou ( <b>patata, carbassó, pastanaga, porro</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb vedella ( <b>mongeta tendra, porro</b> )	275 g	Bullit	Purè de cigrons amb verdures de temporada i filet de luç ( <b>patata, carbassó, pastanaga, porro</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i pollastre ( <b>carbassa, patata, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	logurt natural (ECO)	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de pèsols amb patata			Sopa espessa de fideus amb carbassa i cigrons			Purè de verdures (mongeta verda, ceba, patata) amb rap			Purè de verdures (mongeta verda, porro, patata) amb pollastre				
DIMECRES	Purè de verdures de temporada amb i luç ( <b>carbassó, pastanaga, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de <b>pèsols</b> amb verdures de temporada i patata ( <b>Pèsols, patata, pastanaga, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb pollastre ( <b>patata, pastanaga, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb arròs i ou ( <b>mongeta tendra, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-		
PS	Purè de mongeta verda, ceba, sèmola de blat amb llenguadina			Purè de verdures (mongeta verda, pastanaga, patata) amb luç			Purè de llentíes, pastanaga i ceba			Purè de verdures (carbassó, ceba i patata) amb carn magre de porc				
DIJOUS	Purè de seques amb verdures de temporada i patata ( <b>mongeta tendra, pastanaga, porro</b> )	275 g	Bullit	Purè de <b>llentíes</b> i verdures de temporada i ou ( <b>porro, pastanaga</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb gall d'indi ( <b>mongeta tendra, porro</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada i pastanaga amb rap ( <b>mongeta tendra, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (carbassó, ceba, patata) amb ou bullit ratllat			Purè de carbassó amb sèmola de blat de moro i vedella			Purè de carbassa amb sèmola d'arròs amb conill			Arròs bullit amb pastanaga, porro i ou dur ratllat				
DIVENDRES	Purè de verdures de temporada amb pollastre ( <b>patata, porro, carbassó</b> )	275 g	Bullit	Purè de verdures de temporada amb salmó ( <b>patata, mongeta tendra, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de <b>pèsols</b> i verdures de temporada amb vedella ( <b>porro, pastanaga</b> )	275 g	Bullit	Purè de amb verdures de temporada i gall d'indi ( <b>mongeta tendra, ceba</b> )	275 g	Bullit	Purè de fruita temporalada	200g
	logurt natural (ECO)	125 g	-	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru	Fruita de temporada triturada	100 g	Cru		
PS	Purè de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb carn magre de porc			Arròs bullit amb pastanaga i pèsols			Purè de verdures (carbassó, ceba patata) amb rovell d'ou			Purè de verdures (carbassa, ceba i patata) amb bacallà			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB  
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

NO

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/2023  
Dip. de Salut i Benestar Social  
Optima Puig Nufiez  
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

**BASAL-INICI 9-12 MESOS**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Daus de tomàquet	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit/Sofregit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	150 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	150 g	Bullit, saltejat	Fuita de temporada acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Espirals amb verdures (tomàquet, pebrots i pastanaga)	130 g	Bullit/Sofregit	Filet de rap al forn	35 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	60 g	Planxa	Gallineta al forn	35 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llit d'albergínia	40 g	Forn		
				Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb tomàquet i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb cogombre a daus				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	150 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	150 g	Vapor	Cigrons guisades amb ceba, all i tomàquet	150 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	150 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	50 g	Planxa	Vedella planxa	35 g	Rostit	Filet de lluç al forn	35 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	Enciam i remolatxa	40 g	Forn	Pastanaga ratllada amb cogombre	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb bastons de pastanaga			Trinxat de bròquil amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb mongeta verda al vapor				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit/Sofregit	Llenties saltejades amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Trocets de fruita de temporada acompanyat amb pa	75 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	35 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	40 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Daus de cogombre	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomàquet, cogombre i pastanaga	30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIOUS	Seques estofades (mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa)	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	150 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i allfàbrega)	150 g	Bullit/Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Fruita de temporada acompanyat amb pa	75 g 20 g
	amb patates	40 g	-	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga	75 g	Cru	amb salsa verda (fumet, all i julivert)	40 g	Forn		
				Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, pastanaga), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	150 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	150 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	150 g	Bullit	Compota de fruita (poma o pera) acompanyat amb pa	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre rostít	35 g	Rostit	Salmó al forn	35 g	Forn	Fricandó de vedella	40 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Forn		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre i tomàquet	30 g	Cru	amb carbassa	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Saltejat		
	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL  
PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE





Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

## BASAL- SENCER



### LA TARDOR

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de <b>tomàquet</b> i <b>ceba tendra</b>	100 g	Cru	<b>Arròs</b> amb samfaina ( <b>ceba, tomàquet, pebrot</b> i <b>albergínia</b> )	160 g	Bullit	Verdures al vapor ( <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b> )	200 g	Bullit	<b>Llenties</b> amb <b>arròs</b> ( <b>carbassa, ceba</b> i <b>pebrots</b> )	200 g	Guisat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet sencera</b> )	75 g 20 g
	Fideuà ( <b>fideus, tomàquet</b> i <b>pèsols</b> )	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de <b>carbassó</b> ( <b>ou ecològic</b> )	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	<b>amb llet de porro</b>	30 g	Forn	<b>Tomàquet</b> amanit	30 g	Cru	amb llet d' <b>albergínia</b>	40 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de <b>col</b> i <b>patata</b>	200 g	Vapor	<b>Pasta integral</b> amb	200 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb <b>ceba, bledes</b> i <b>tomàquet</b>	200 g	Guisat	<b>Carbassa</b> amb <b>porro</b> i <b>bròquil</b>	200 g	Vapor	PA a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	bolonyesa (carn de vedella)	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	<b>Xampinyons</b>	30 g	Paella	<b>Enciam, remolatxa</b> i <b>olives</b>	40 g	Forn	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	<b>Arròs integral</b> amb verdures ( <b>albergínia, ceba, pebrot vermell</b> )	160 g	Bullit/ Sofregit	<b>Pèsols</b> saltejats amb <b>albergínia</b> i <b>ceba</b>	160 g	Bullit, saltejat	<b>Bròquil</b> amb <b>patata</b> al vapor	160 g	Bullit, cru	<b>Arròs integral</b> sofregit de ceba, tomàquet i <b>carbassó</b>	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet d'avena</b> )	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	<b>Patata</b> rostida amb <b>all</b> i <b>julivert</b>	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa		
	<b>Tomàquet</b> a daus	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>cogombre</b>	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	<b>Tomàquet, cogombre</b> i <b>pastanaga</b>	30 g	Cru		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures ( <b>ceba, carbassa, pebrot verd</b> i <b>vermell, pastanaga</b> )			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	<b>Llenties</b> guisades amb verdures ( <b>pebrot vermell, ceba, tomàquet</b> )	200 g	Guisat	<b>Macarrons integrals</b> amb salsa napolitana ( <b>tomàquet, ceba</b> i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b>	200 g	Bullit	PA a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	75 g 20 g
	( <b>mongetes blanques, ceba, tomàquet</b> i <b>carbassa</b> ) amb <b>patata</b>	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Forn	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit/ Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	<b>Enciam</b> i olives	-	-	<b>amb formatge</b>	30 g	Cru	amb rodanxes de <b>pastanaga</b>			amb salsa verda (fumet, <b>all</b> i <b>julivert</b> )	40 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema de bròquil ( <b>bròquil</b> i <b>patata</b> )	150 g	Bullit	<b>Mongeta tendra</b> amb <b>patata</b> al vapor	200 g	Bullit	<b>Patata, pèsols</b> i <b>porro</b> al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures <b>fideus</b> amb	200 g	Vapor	<b>Macedònia de fruites</b>	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre rostit	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Fricandó de <b>vedella</b>	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit		
	amb <b>carbassó</b> al forn	50 g	Forn	<b>Enciam</b> i blat de moro	30 g	Cru	amb <b>carbassa</b>	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB  
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL  
PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



**SENSE VEDELLA**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de <b>tomaquet</b> i <b>ceba tendra</b>	100 g	Cru	<b>Arròs</b> amb samfaina ( <b>ceba, tomàquet, pebrot</b> i <b>albergínia</b> )	160 g	Bullit	Verdures al vapor ( <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b> )	200 g	Bullit	<b>Llenties</b> amb <b>arròs</b> ( <b>carbassa, ceba</b> i <b>pebrots</b> )	200 g	Guisat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet sencera</b> )	75 g 20 g
	Fideuà ( <b>fideus, tomàquet</b> i <b>pèsols</b> )	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de <b>carbassó</b> ( <b>ou ecològic</b> )	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	<b>Tomàquet</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	30 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amanit	30 g	Cru	amb llet d' <b>albergínia</b>	40 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de <b>col</b> i <b>patata</b>	200 g	Vapor	<b>Pasta integral</b> amb	200 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb <b>ceba, bledes</b> i <b>tomàquet</b>	200 g	Guisat	<b>Carbassa</b> amb <b>porro</b> i <b>bròquil</b>	200 g	Vapor	PA a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	tomàquet i gall d'indi	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	<b>Enciam, remolatxa</b> i <b>olives</b>	40 g	Forn	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	<b>Arròs integral</b> amb verdures ( <b>albergínia, ceba, pebrot vermell</b> )	160 g	Bullit/ Sofregit	<b>Pèsols</b> saltejats amb <b>albergínia</b> i <b>ceba</b>	160 g	Bullit, saltejat	<b>Bròquil</b> amb <b>patata</b> al vapor	160 g	Bullit, cru	<b>Arròs integral</b> sofregit de ceba, tomàquet i <b>carbassó</b>	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet d'avena</b> )	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	<b>Patata</b> rostida amb <b>all</b> i <b>julivert</b>	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa		
	<b>Tomàquet</b> a daus	30 g	Cru	<b>Enciam, cogombre</b> i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	<b>Tomàquet, cogombre</b> i <b>pastanaga</b>	30 g	Cru		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures ( <b>ceba, carbassa, pebrot verd</b> i <b>vermell, pastanaga</b> )			Crema de carbassa, rodó de gall dindi a la jardinera				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb verdures ( <b>pebrot vermell, ceba, tomàquet</b> )	200 g	Guisat	<b>Macarrons integrals</b> amb salsa napolitana ( <b>tomàquet, ceba</b> i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b>	200 g	Bullit	PA a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	75 g 20 g
	( <b>mongetes blanques, ceba, tomàquet</b> i <b>carbassa</b> ) amb <b>patata</b>	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit/ Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	<b>Enciam</b> i olives	-	-	<b>Enciam, pastanaga</b> i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de <b>pastanaga</b>			amb salsa verda (fumet, <b>all</b> i <b>julivert</b> )	40 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de gall dindi al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	<b>Carxofa, patata</b> i <b>api</b> al vapor	150 g	Bullit	<b>Mongeta tendra</b> amb <b>patata</b> al vapor	200 g	Bullit	<b>Patata, pèsols</b> i <b>porro</b> al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures <b>fideus</b> amb	200 g	Vapor	<b>Macedònia de fruites</b>	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre rostit	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit		
	amb <b>carbassó</b> al forn	50 g	Forn	<b>Cogombre, enciam</b> i olives negres	30 g	Cru	<b>amb pastanaga</b> i <b>ceba</b>	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

Agència de Salut Pública de Catalunya  
Optima Puig Nufiez  
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

**SENSE CARN**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de <b>tomaquet</b> i <b>ceba tendra</b>	100 g	Cru	<b>Arròs</b> amb samfaina ( <b>ceba</b> , <b>tomaquet</b> , <b>pebrot</b> i <b>albergínia</b> )	160 g	Bullit	Verdures al vapor ( <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b> )	200 g	Bullit	<b>Llenties</b> amb <b>arròs</b> ( <b>carbassa</b> , <b>ceba</b> i <b>pebrots</b> )	200 g	Guisat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet sencera</b> )	75 g 20 g
	Fideuà de verdures ( <b>fideus</b> , <b>tomaquet</b> , <b>pebrots</b> i <b>pastanaga</b> )	160 g	Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de <b>carbassó</b> ( <b>ou ecològic</b> )	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Tomaquet</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	30 g	Cru	<b>Tomaquet</b> amanit	30 g	Cru	amb llet d' <b>albergínia</b>	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb all i julivert al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, amanida variada amb formatge			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de <b>col</b> i <b>patata</b>	200 g	Vapor	<b>Pasta integral</b> amb salsa napolitana ( <b>tomaquet</b> , <b>ceba</b> i alfàbrega)	200 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb <b>ceba</b> , <b>bledes</b> i <b>tomaquet</b>	200 g	Guisat	<b>Carbassa</b> amb <b>porro</b> i <b>bròquil</b>	200 g	Vapor	PA a tires amb <b>tomaquet</b> i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	Truita francesa	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Cru	<b>Enciam</b> , <b>remolatxa</b> i <b>olives</b>	40 g	Forn	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Forn		
PS	Arròs amb <b>tomaquet</b> i <b>carbassó</b> , rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb <b>tomaquet</b>			Galets amb salsa de <b>tomaquet</b> , tires de lluç amb enciam i cogombre				
DIMECRES	<b>Arròs integral</b> amb verdures ( <b>albergínia</b> , <b>ceba</b> , <b>pebrot vermell</b> )	160 g	Bullit, cru	<b>Pèsols</b> saltejats amb <b>albergínia</b> i <b>ceba</b>	160 g	Bullit, saltejat	<b>Bròquil</b> amb <b>patata</b> al vapor	160 g	Bullit, cru	<b>Arròs integral</b> sofregit de <b>ceba</b> , <b>tomaquet</b> i <b>carbassó</b>	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet d'avena</b> )	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	<b>Patata</b> rostida amb <b>all</b> i <b>julivert</b>	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa		
	<b>Tomaquet</b> a daus	30 g	Cru	<b>Enciam</b> , <b>cogombre</b> i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	<b>Tomaquet</b> , <b>cogombre</b> i <b>pastanaga</b>	30 g	Cru		
PS	Sopa de <b>tomaquet</b> , <b>filet de gall dindi</b> amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb <b>arròs</b> i verdures ( <b>ceba</b> , <b>carbassa</b> , <b>pebrot verd</b> i <b>vermell</b> , <b>pastanaga</b> ), lluç al forn			Crema de <b>carbassa</b> , lluç a la jardinera				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb verdures ( <b>pebrot vermell</b> , <b>ceba</b> , <b>tomaquet</b> )	200 g	Guisat	<b>Macarrons integrals</b> amb salsa napolitana ( <b>tomaquet</b> , <b>ceba</b> i alfàbrega)	200 g	Bullit/Sofregit	Crema de <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b>	200 g	Bullit	PA a tires amb <b>tomaquet</b> i formatge fresc	75 g 20 g
	( <b>mongetes blanques</b> , <b>ceba</b> , <b>tomaquet</b> i <b>carbassa</b> ) amb <b>patata</b>	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	Cigrons bullits amb oli d'oliva	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	<b>Enciam</b> i olives	40 g	-	<b>Enciam</b> , <b>pastanaga</b> i soja	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives	75 g	Cru	amb salsa verda (fumet, <b>all</b> i <b>julivert</b> )	40 g	Forn		
PS	Minestra de verdures al vapor, <b>filet de llom de porc</b> amb salsa de formatge			Amanida d' <b>arròs</b> ( <b>cogombre</b> , <b>tomaquet</b> , <b>rodanxes d'olives</b> ) amb ou dur			Gratinat de patates i <b>carbassó</b> , <b>filet de llom</b> al seu suc amb amanida variada			Amanida d' <b>arròs</b> amb pollastre, <b>pebrot</b> , <b>cogombre</b> i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil ( <b>bròquil</b> i <b>patata</b> )	150 g	Vapor	<b>Mongeta tendra</b> amb <b>patata</b> al vapor	200 g	Bullit	<b>Patata</b> , <b>pèsols</b> i <b>porro</b> al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures amb <b>fideus</b>	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb <b>carbassó</b> al forn	50 g	Forn	<b>Cogombre</b> , <b>enciam</b> i olives negres	30 g	Cru	<b>pastanaga</b> i <b>ceba</b>	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Cru		
PS	<b>Fruita de temporada</b>			<b>Fruita de temporada</b>			<b>Fruita de temporada</b>			<b>Fruita de temporada</b>				
PS	Amanida de pasta ( <b>tomaquet</b> , olives negres, ou dur, <b>pebrot verd</b> i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb <b>ceba</b> , rap al forn amb patata			Arròs integral, <b>filet de lluç</b> al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELPTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL  
PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD



CLICA L'IMATGE





Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

## VEGÀ

PROTEINA VEGETAL



### LA TARDOR

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.	
DILLUNS	Amanida de mongetes blanques tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia) i pèsols	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Forn	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g	
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit		Hamburguesa de quinoa	90 g		Planxa	60 g			forn
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru		Tomàquet amanit	30 g		Cru	40 g			Forn
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		Fruita de temporada	75 g		Cru	75 g			Cru
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb ceba al forn. Enciam i blat de moro			Verdures tricolor, amanida de tomàquet i tofu			Sopa de pistons, amanida variada amb llegum			Verdures al vapor, truita vegada de soja amb enciam i olives					
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pasta integral amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge vegà	20 g 20 g	
	Hummus d'albergínia amb llimona	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		70 g	Forn		60 g	Bullit			
	Bastonets de pa	30 g	Cru		40 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Arròs integral amb bolonyesa de llentíes, enciam i cogombre			Arròs 3 delícies (pèsols, ceba i blat de moro)			Crema de llentíes amb pastanaga, xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, soja texturitzada amb enciam i cogombre					
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g	
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		60 g	Cru		90 g	Planxa			
	Tomàquet a daus	30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru		30 g	Cru			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Sopa de tomàquet amb brots de soja, patata al forn amb xampinyons			Crema vichyssoise, mongetes blanques amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera					
DIJOUS	Seques estofades (mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega) i pèsols	200 g	Bullit/Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge vegà	75 g 20 g	
	Enciam i olives	40 g	-		75 g	Forn		70 g	Forn		100 g	Bullit			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru			
					75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Minestra de verdures al vapor i pa amb hummus de cigrons			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) amb pèsols			Gratinat de patates i carbassó, amanida variada amb soja verda			Amanida d'arròs amb pèsol negre, pebrot, cogombre i blat de moro					
DIVENDES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g	
	Soja amb	125 g	Forn		70 g	Forn		50 g	Forn		90 g	Planxa			
	amb carbassó al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru		30 g	Saltejat			
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru			
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, pebrot verd i vermell, cigrons) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, pèsols i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà				SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB  
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS  
PASTA

LEGGENDA

PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD

11/11/2023  
Dip. Catalana Nutrició  
Dietista Paig Núñez  
Cof. Núm. CAT011322



CLICA L'IMATGE





Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2024-25

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

DIETA:

**VEGÀ SENSE GLUTEN**

PROTEINA VEGETAL



**LA TARDOR**

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de mongetes blanques tomàquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia) i pèsols	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties (s/gluten) amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Forn	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (s/gluten) de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit		90 g	Planxa		60 g	forn		
	(fideus, tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb ceba i pèsols al forn. Enciam i blat de moro			Verdures tricolor, amanida de tomàquet i tofu			Sopa de pistons (s/gluten), amanida variada amb cigrons			Verdures al vapor, truita vegana de soja amb enciam i olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pasta s/gluten amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA (s/gluten) a tires amb tomàquet i formatge vegà	20 g 20 g
	Hummus de cigrons amb llimona	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		70 g	Forn		60 g	Bullit		
	Enciam i remolatxa	30 g	Cru		40 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Arròs integral amb soja texturitzada i tomàquet enciam i cogombre			Arròs 3 delícies (pèsols, ceba i blat de moro)			Crema de llenties amb pastanaga, xampinyons i pa (s/gluten) amb tomàquet			Galets (s/gluten) amb salsa de tomàquet, soja texturitzada amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia, ceba, pebrot vermell)	160 g	Bullit, sofregit	Pèsols saltejats amb albergínia i ceba	160 g	Bullit, saltejat	Bròquil amb patata al vapor	160 g	Bullit	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		60 g	Cru		90 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru		30 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet amb brots de soja, patata al forn amb xampinyons			Crema vichysoisse, mongetes blanques amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba, carbassa, pebrot verd i vermell, pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera				
DIJOUS	Seques estofades (mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons (s/gluten) amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega) i pèsols	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA (s/gluten) a tires amb tomàquet i formatge vegà	75 g 20 g
	Enciam i olives	40 g	-		75 g	Forn		70 g	Forn		100 g	Bullit		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		30 g	Cru		30 g	Cru		40 g	Cru		
					75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor i pa (s/gluten) amb hummus de cigrons			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) amb pèsols			Gratinat de patates i carbassó, amanida variada amb soja verda			Amanida d'arròs amb pèsol negre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil (bròquil i patata)	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Sopa de verdures fideus (s/gluten) amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Soja amb	125 g	Forn		70 g	Forn		50 g	Forn		90 g	Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		30 g	Cru		30 g	Saltejat		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (s/gluten) (tomàquet, olives negres, pebrot verd i vermell, cigrons) plat únic			Espirals tricolor (s/gluten) amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, pèsols i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà				

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÒS  
PASTA

LEGGENDA

PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

**OVO-LACTO VEGETARIA**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.		
DILLUNS	Amanida de <b>tomàquet</b> i <b>ceba tendra</b>	100 g	Cru	<b>Arròs</b> amb samfaina ( <b>ceba, tomàquet, pebrot</b> i <b>albergínia</b> ) i <b>pèsols</b>	160 g	Bullit	Verdures al vapor ( <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b> )	200 g	Bullit	<b>Llenties</b> amb <b>arròs</b> ( <b>carbassa, cebra</b> i <b>pebrots</b> )	200 g	Forn	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet sencera</b> )	75 g 20 g		
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit	Truita de <b>carbassó</b> ( <b>ou ecològic</b> )	100 g	Planxa		60 g	forn				
	( <b>fideus, tomàquet, pebrots</b> i <b>pastanaga</b> )	-	-		30 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amanit	30 g	Cru		<b>Patata</b> i <b>carbassó</b> al forn	40 g			Forn	
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		<b>Fruita de temporada</b>	75 g			Cru	
PS	Mongeta verda amb patata, xampinyons amb cebra al forn. Enciam i blat de moro			Verdures tricolor, amanida de tomàquet i tofu			Sopa de pistons, amanida variada amb llegum			Verdures al vapor, truita vegada de soja amb enciam i olives						
DIMARTS	Trinxat de <b>col</b> i <b>patata</b>	200 g	Vapor	<b>Pasta integral</b> amb salsa napolitana ( <b>tomàquet, cebra</b> i alfàbrega)	200 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb <b>ceba, bledes</b> i <b>tomàquet</b>	200 g	Guisat	<b>Carbassa</b> amb <b>porro</b> i <b>bròquil</b>	200 g	Vapor	PA a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	20 g 20 g		
	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		<b>Cigrons</b> amb salsa pesto	60 g	Bullit						
	Xampinyons	30 g	Cru		40 g	Forn		<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g			Cru	
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		75 g	Cru		<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g			Cru	
PS	Arròs integral amb bolonyesa de llentíes, enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galeats amb salsa de tomàquet, tsoja texturitzada amb enciam i cogombre						
DIMECRES	<b>Arròs integral</b> amb verdures ( <b>albergínia, cebra, pebrot vermell</b> )	160 g	Bullit, sofregit	<b>Pèsols</b> saltejats amb <b>albergínia</b> i <b>cebra</b>	160 g	Bullit, saltejat	<b>Bròquil</b> amb <b>patata</b> al vapor	160 g	Bullit	<b>Arròs integral</b> sofregit de cebra, tomàquet i <b>carbassó</b>	160 g	Bullit saltejat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet avena</b> )	125 g 20 g		
	<b>Pèsols</b> amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		Varetes de verdura	60 g		Cru	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )			100 g	Planxa
	<b>Tomàquet</b> a daus	30 g	Cru		30 g	Cru		(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g		Cru	<b>Tomàquet, cogombre</b> i <b>pastanaga</b>			30 g	Cru
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		75 g	Cru		<b>Fruita de temporada</b>	75 g		Cru	<b>Fruita de temporada</b>			75 g	Cru
PS	Sopa de tomàquet amb brots de soja, patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures ( <b>cebra, carbassa, pebrot verd</b> i <b>vermell, pastanaga</b> )			Crema de carbassa, cigrons a la jardinera						
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb verdures ( <b>pebrot vermell, cebra, tomàquet</b> )	200 g	Guisat	Macarrons s/gluten amb salsa napolitana ( <b>tomàquet, cebra</b> i alfàbrega)	200 g	Bullit/Sofregit	Sopa de verdures amb <b>fideus</b>	200 g	Bullit	PA a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	75 g 20 g		
	( <b>mongetes blanques, cebra, tomàquet</b> i <b>carbassa</b> ) amb <b>patata</b>	160 g	Bullit, cru		75 g	Planxa		Varetes de verdura	100 g		Bullit					
	<b>Enciam</b> i olives	40 g	-		30 g	Cru		Rodanxes de <b>pastanaga</b>	40 g		Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)			40 g	Cru
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		75 g	Cru		<b>Fruita de temporada</b>	75 g		Cru	<b>Fruita de temporada</b>			75 g	Cru
PS	Minestra de verdures al vapor i pa amb salsa de formatge			Amanida d'arròs ( <b>cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives</b> ) i cacahuets			Gratinat de patates i carbassó, amanida variada amb soja verda			Amanida d'arròs amb pèsol negre, pebrot, cogombre i blat de moro						
DIVENDES	Crema de bròquil ( <b>bròquil</b> i <b>patata</b> )	150 g	Vapor	<b>Mongeta tendra</b> amb <b>patata</b> al vapor	200 g	Bullit	<b>Patata, pèsols</b> i <b>porro</b> al vapor	200 g	Vapor	Minestra de <b>pèsols, patata</b> i <b>pastanaga</b> al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g		
	Varetes de verdura	125 g	Forn		70 g	Forn		<b>Patata</b> rostida amb <b>cebra</b>	50 g		Forn	<b>Quinoa</b> amb			90 g	Planxa
	amb <b>carbassó</b> al forn	50 g	Forn		30 g	Cru		<b>Cogombre, pastanaga</b> i olives	30 g		Cru	<b>Albergínia</b> saltejada			30 g	Saltejat
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		75 g	Cru		<b>Fruita de temporada</b>	75 g		Cru	<b>Fruita de temporada</b>			75 g	Cru
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb cebra i xampinyons, patata al forn			Arròs integral amb verdures i formatge vegà			<b>SEGELL DIETISTA</b>			

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL/ESPELTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÒS  
PASTA

LEGGENDA

PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

**SENSE GLUTEN**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de <b>tomàquet</b> i <b>ceba tendra</b>	100 g	Cru	<b>Arròs</b> amb samfaina ( <b>ceba, tomàquet, pebrot</b> i <b>albergínia</b> )	160 g	Bullit	Verdures al vapor ( <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b> )	200 g	Bullit	<b>Llenties</b> amb <b>arròs</b> ( <b>carbassa, ceba</b> i <b>pebrots</b> )	200 g	Guisat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet sencera</b> )	75 g 20 g
	Fideuà (Espaguetis S/G, <b>tomàquet</b> i <b>pèsols</b> ) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de <b>carbassó</b> ( <b>ou ecològic</b> )	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	30 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amanit	30 g	Cru	amb llet d' <b>albergínia</b>	40 g	Forn		
				<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llengüadina al forn			Sopa de pasta S/G, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de <b>col</b> i <b>patata</b>	200 g	Vapor	Pasta s/gluten amb	200 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb <b>ceba, bledes</b> i <b>tomàquet</b>	200 g	Guisat	<b>Carbassa</b> amb <b>porro</b> i <b>bròquil</b>	200 g	Vapor	Pa s/gluten a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	bolonyesa (carn de vedella)	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	<b>Xampinyons</b>	30 g	Paella	<b>Enciam, remolatxa</b> i <b>olives</b>	40 g	Forn	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets S/G amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	<b>Arròs integral</b> amb verdures ( <b>albergínia, ceba, pebrot vermell</b> )	160 g	Bullit/ Sofregit	<b>Pèsols</b> saltejats amb <b>albergínia</b> i <b>ceba</b>	160 g	Bullit, saltejat	<b>Bròquil</b> amb <b>patata</b> al vapor	160 g	Bullit, cru	<b>Arròs integral</b> sofregit de ceba, tomàquet i <b>carbassó</b>	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb beguda de civada</b> )	125 g 20 g
	Lluç arrebossat S/G	50 g	Vapor	<b>Patata</b> rostida amb <b>all</b> i <b>julivert</b>	50 g	Forn	Saltejat de verdures	50 g	Forn	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa		
	<b>Tomàquet</b> a daus	30 g	Cru	<b>Enciam, cogombre</b> i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i mongeta verda)	30 g	Saltejat	<b>Tomàquet, cogombre</b> i <b>pastanaga</b>	30 g	Cru		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures ( <b>ceba, carbassa, pebrot verd</b> i <b>vermell, pastanaga</b> )			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	<b>Cigrons</b> guisats amb verdures ( <b>pebrot vermell, ceba, tomàquet</b> )	200 g	Guisat	Macarrons s/gluten amb salsa napolitana ( <b>tomàquet, ceba</b> i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b>	200 g	Bullit	Pa s/gluten a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	75 g 20 g
	( <b>mongetes blanques, ceba, tomàquet</b> i <b>carbassa</b> ) amb <b>patata</b>	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit/ Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	<b>Enciam</b> i olives	-	-	<b>Enciam, pastanaga</b> i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de <b>pastanaga</b>			amb salsa verda (fumet, <b>all</b> i <b>julivert</b> )	40 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDRES	Crema de bròquil ( <b>bròquil</b> i <b>patata</b> )	150 g	Bullit	<b>Mongeta tendra</b> amb <b>patata</b> al vapor	200 g	Bullit	<b>Patata, pèsols</b> i <b>porro</b> al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures <b>fideus</b> amb	200 g	Vapor	<b>Macedònia de fruites</b>	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de <b>vedella</b>	50 g	Guisat	Saltejat de verdures	90 g	Bullit		
	amb <b>carbassó</b> al forn	50 g	Forn	<b>Cogombre, enciam</b> i olives negres	30 g	Cru	amb <b>carbassa</b>	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i mongeta verda)	30 g	Planxa		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta S/G (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor S/G amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

PA SENSE GLUTEN

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

**DIA DE PROTEINA VEGETAL**  
**PRODUCTE DE TEMPORADA**  
**PRODUCTE DE PROXIMITAT**  
**PRODUCTE DE ECOLÒGIC**

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE





Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

**SENSE LACTOSA**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de <b>tomaquet</b> i <b>ceba tendra</b>	100 g	Cru	<b>Arròs</b> amb samfaina ( <b>ceba, tomàquet, pebrot</b> i <b>albergínia</b> )	160 g	Bullit	Verdures al vapor ( <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b> )	200 g	Bullit	<b>Lenties</b> amb <b>arròs</b> ( <b>carbassa, ceba</b> i <b>pebrots</b> )	200 g	Guisat	Batut S/L natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb beguda de civada</b> ) i	75 g 20 g
	Fideuà ( <b>fideus</b> S/L, <b>tomàquet</b> i <b>pèsols</b> ) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de <b>carbassó</b> ( <b>ou ecològic</b> )	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	30 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amarat	30 g	Cru	amb llit d' <b>albergínia</b>	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons, pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, truita de formatge S/L amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de <b>col</b> i <b>patata</b>	200 g	Vapor	<b>Pasta integral</b> amb	200 g	Vapor	<b>Cigrons guisats</b> amb <b>ceba, bledes</b> i <b>tomàquet</b>	200 g	Guisat	<b>Carbassa</b> amb <b>porro</b> i <b>bròquil</b>	200 g	Vapor	PA S/L a tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc S/L	20 g 20 g
	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa	bolonyesa (carn de vedella)	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	<b>Xampinyons</b>	30 g	Paella	<b>Enciam, remolatxa</b> i <b>olives</b>	40 g	Forn	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/L, remenat de xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	<b>Arròs integral</b> amb verdures ( <b>albergínia, ceba, pebrot vermell</b> )	160 g	Bullit/ Sofregit	<b>Pèsols</b> saltejats amb <b>albergínia</b> i <b>ceba</b>	160 g	Bullit, saltejat	<b>Bròquil</b> amb <b>patata</b> al vapor	160 g	Bullit, cru	<b>Arròs integral</b> sofregit de ceba, tomàquet i <b>carbassó</b>	160 g	Bullit, saltejat	Batut S/L natural de <b>fruites</b> amb nous ( <b>amb beguda de civada</b> )	125 g 20 g
	Lluç arrebossat S/L	50 g	Vapor	<b>Patata</b> rostida amb <b>all</b> i <b>julivert</b>	50 g	Forn	Varetes de verdura S/L	50 g	Forn	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> )	75 g	Planxa		
	<b>Tomàquet</b> a daus	30 g	Cru	<b>Enciam, cogombre</b> i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Saltejat	<b>Tomàquet, cogombre</b> i <b>pastanaga</b>	30 g	Cru		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/L, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures ( <b>ceba, carbassa, pebrot verd</b> i <b>vermell, pastanaga</b> )			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	<b>Cigrons guisats</b> amb verdures ( <b>pebrot vermell, ceba, tomàquet</b> )	200 g	Guisat	<b>Macarrons integrals</b> amb salsa napolitana ( <b>tomàquet, ceba</b> i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b>	200 g	Bullit	Batut S/L natural de <b>fruites</b> amb nous ( <b>amb beguda de civada</b> )	75 g 20 g
	( <b>mongetes blanques, ceba, tomàquet</b> i <b>carbassa</b> ) amb <b>patata</b>	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa ( <b>ou ecològic</b> ) amb formatge S/L fos	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	<b>Enciam</b> i olives	-	-	<b>Enciam, pastanaga</b> i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de <b>pastanaga</b>			amb salsa verda (fumet, <b>all</b> i <b>julivert</b> )	40 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge S/L			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/L, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil ( <b>bròquil</b> i <b>patata</b> )	150 g	Bullit	<b>Mongeta tendra</b> amb <b>patata</b> al vapor	200 g	Bullit	<b>Patata, pèsols</b> i <b>porro</b> al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures <b>fideus</b> amb	200 g	Vapor	<b>Macedònia de fruites</b>	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de <b>vedella</b>	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb <b>carbassó</b> al forn	50 g	Forn	<b>Cogombre, enciam</b> i olives negres	30 g	Cru	amb <b>carbassa</b>	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Cru		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru		
PS	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs amb beixamel (S/L) i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB OLI D'OLIVA**

**INTEGRAL**  
PA  
**INTEGRAL I ECOLÒGIC**  
ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

**DIA DE PROTEINA VEGETAL**  
**PRODUCTE DE TEMPORADA**  
**PRODUCTE DE PROXIMITAT**  
**PRODUCTE DE ECOLÒGIC**

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE



CLICA L'IMATGE





Ajuntament de  
Lloret de Mar

# LLAR D' INFANTS LLORET

LOLA ANGLADA

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



**SENSE OU**



**LA TARDOR**

\*Aquest menú s'adaptarà al desenvolupament i necessitats de cada infant, tenint en compte la tolerància individual i les pautes del pediatre durant la introducció dels diferents grups d'aliments (Purè bàsic i Purè d'inici). El gramatge indicat fa referència a la franja d'edat de 10-12 mesos.

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de <b>tomaquet</b> i <b>ceba tendra</b>	100 g	Cru	<b>Arròs</b> amb samfaina ( <b>ceba, tomàquet, pebrot</b> i <b>albergínia</b> )	160 g	Bullit	Verdures al vapor ( <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b> )	200 g	Bullit	<b>Lenties</b> amb <b>arròs</b> ( <b>carbassa, ceba</b> i <b>pebrots</b> )	200 g	Guisat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb llet sencera</b> )	75 g 20 g
	Fideuà ( <b>fideus, tomàquet</b> i <b>pèsols</b> ) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Bullit/ Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	70 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amb <b>pastanaga</b> ratllada	30 g	Cru	<b>Tomàquet</b> amarat	30 g	Cru	amb llet d' <b>albergínia</b>	40 g	Forn		
PS	Mongeta verda amb patata, bistec de pollastre al forn amb enciam i blat de moro			Verdures tricolor, filet de llenguadina al forn			Sopa de pistons (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de <b>col</b> i <b>patata</b>	200 g	Vapor	<b>Pasta</b> s/ou amb	200 g	Vapor	<b>Cigrons guisats</b> amb <b>ceba, bledes</b> i <b>tomàquet</b>	200 g	Guisat	<b>Carbassa</b> amb <b>porro</b> i <b>bròquil</b>	200 g	Vapor	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	bolonyesa (carn de vedella)	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contraçuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	<b>Enciam, remolatxa</b> i <b>olives</b>	40 g	Forn	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru	<b>Enciam</b> i <b>remolatxa</b>	30 g	Cru		
PS	Arròs amb tomàquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, pernil dolç i formatgets i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de gall dindi amb enciam i cogombre				
DIMECRES	<b>Arròs integral</b> amb verdures ( <b>albergínia, ceba, pebrot vermell</b> )	160 g	Bullit/ Sofregit	<b>Pèsols</b> saltejats amb <b>albergínia</b> i <b>ceba</b>	160 g	Bullit, saltejat	<b>Bròquil</b> amb <b>patata</b> al vapor	160 g	Bullit, cru	<b>Arròs integral</b> sofregit de ceba, tomàquet i <b>carbassó</b>	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de <b>fruita</b> amb nous ( <b>amb beguda de civada</b> )	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	<b>Patata</b> rostida amb <b>all</b> i <b>julivert</b>	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	<b>Tomàquet</b> a daus	30 g	Cru	<b>Enciam, cogombre</b> i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	<b>Tomàquet, cogombre</b> i <b>pastanaga</b>	30 g	Cru		
PS	Sopa de tomàquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures ( <b>ceba, carbassa, pebrot verd</b> i <b>vermell, pastanaga</b> )			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	<b>Cigrons guisats</b> amb verdures ( <b>pebrot vermell, ceba, tomàquet</b> )	200 g	Guisat	<b>Macarrons integrals</b> amb salsa napolitana ( <b>tomàquet, ceba</b> i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de <b>moniato</b> i <b>pastanaga</b>	200 g	Bullit	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb <b>tomàquet</b> i formatge fresc	75 g 20 g
	( <b>mongetes blanques, ceba, tomàquet</b> i <b>carbassa</b> ) amb <b>patata</b>	160 g	Bullit, Cru	Filet de lluç a la planxa	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	<b>Enciam</b> i olives	-	-	<b>Enciam, pastanaga</b> i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de <b>pastanaga</b>			amb salsa verda (fumet, <b>all</b> i <b>julivert</b> )	40 g	Forn		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom de porc amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó, filet de llom al seu suc amb amanida variada			Amanida d'arròs amb pollastre, pebrot, cogombre i blat de moro				
DIVENDES	Crema de bròquil ( <b>bròquil</b> i <b>patata</b> )	150 g	Bullit	<b>Mongeta tendra</b> amb <b>patata</b> al vapor	200 g	Bullit	<b>Patata, pèsols</b> i <b>porro</b> al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures amb <b>fideus</b>	200 g	Vapor	<b>Macedònia de fruites</b>	125 g 20 g
	Contraçuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de <b>vedella</b>	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb <b>carbassó</b> al forn	50 g	Forn	<b>Cogombre, enciam</b> i olives negres	30 g	Cru	amb <b>carbassa</b>	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
PS	<b>Fruita de temporada</b>			75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru	<b>Fruita de temporada</b>	75 g	Cru
PS	Amanida de pasta s/ou (tomàquet, olives negres, pernil dolç, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor (s/ou) amb oli d'oliva, llom amb beixamel i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba, rap al forn amb patata			Arròs integral, filet de lluç al forn amb patata i pastanaga			<b>SEGELL DIETISTA</b>	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

\*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

**CUINAT AMB  
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/SEGOL/ESPELTA  
PA  
INTEGRAL I ECOLÒGIC  
ARRÒS  
PASTA

LLEGGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL  
PRODUCTE DE TEMPORADA  
PRODUCTE DE PROXIMITAT  
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruita de temporada



CLICA L'IMATGE

Es donarà en dos àpats

\*D'acord amb el reglament (UE) 1169/2011 del parlament europeu i del consell de 25 d'octubre de 2011, aquest establiment disposa de la informació sobre els AL·LÈRGENS dels aliments que componen els menús que s'elaboren.

Segons la Guia d'alimentació saludable escolar 2020. Es recomana un consum d'ous 3-4 vegades a la setmana, és a dir, dels 14 àpats principals que configura una setmana completa.



CLICA L'IMATGE

SERHS FOOD  
v. 1.0 (2023)  
Dip. Català de Nutrició  
Gemma Puig Nuez  
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE