

## Menú Tardor – hivern Llar d'infants

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>SETMANA 1</b>	Amanida completa d'enciam, pastanaga ratllada i ...  Macarrons a la bolonyesa ...  Fruita del temps	Patata, pastanaga, bròcoli (cuinada al vapor) ...  Peix al forn i cogombre ratllat ...  Fruita del temps	Amanida completa d'enciam, tomata i tonyina ...  Arròs amb llenties i verdures ...  Làctic	Escudella de verdures ...  Pollastre arrebossat casolà amb patates rosses al forn ...  Fruita del temps	Crema de carbassa  Truita d'espínacs acompanyada de fesols ...  Fruita del temps
<b>SETMANA 2</b>	Patata amb mongeta ...  Pit de pollastre arrebossat casolà al forn amb pastanaga ratllada d'acompanyament. ...  Làctic	Crema de carbassó ...  Espaguetis o llacets amb salsa de tomàquet ...  Fruita del temps	Amanida de tomàquets cherry i cogombre ratllat ...  Remenat d'ou i fesols ...  Fruita del temps	Arròs blanc amb salsa de tomata ...  Salmó amb salsa de porros ...  Fruita del temps	Amanida de llenties amb enciam i pastanaga ratllada ...  Mandonguilles casolanes amb xampinyons d'acompanyament ...  Fruita del temps
<b>SETMANA 3</b>	Pasta integral amb salsa tres formatges ...  Truita a la francesa amb tomàquet amanit d'acompanyament ...  Fruita del temps	Escudella ...  Pollastre al forn amb canonges i olives d'acompanyament ...  Fruita del temps	Amanida d'enciam i tomata ...  Cigrons i salsitxes (porc) ...  Làctic	Arròs amb verdures (pastanaga, ceba, porro ...) ...  Peix al forn amb tires de pebrot cru d'acompanyament ...  Fruita del temps	Verdura de mongeta, patata i pastanaga ...  Hamburguesa de vedella amb ceba cuita ...  Fruita del temps
<b>SETMANA 4</b>	Amanida completa d'enciam, pastanaga, 1 ou dur ...  Llenties guisades amb patata ...  Fruita del temps	Arròs blanc o arròs integral ...  Peix al forn + cogombre ratllat d'acompanyament ...  Fruita del temps	Patata, pastanaga i mongeta cuit al vapor ...  Pollastre rostit ...  Làctic	Espirals de colors ...  Croquetes de bacallà amb tomata d'acompanyament ...  Fruita del temps	Amanida d'enciam i formatge fresc ...  Estofat de vedella amb patates ...  Fruita del temps

- Els peixos seran de forma alternada rosada, bacallà, lluç fresc, salmó fresc i filet de llenguado i aniran acompanyats amb salsa verda, salsa de porros, a la bilbaína, que com totes les salses, es servirà **sempre** a part.

## Menú Tardor – hivern Llar d'infants

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>PRIMERA SETMANA</b>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Crema de verdures -Fruita de xampinyons -Peça de fruita</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Espinacs amb ou dur, pinyons, nous, gambes pelades saltejades i panses -Peça de fruita</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Amanida de l'hort -Broquetes de pollastre amb salsa de iogurt (iogurt, ceba, llima) amb patates al forn -Làctic</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Amanida de l'hort -Xips de moniato -Costelles de xai a la brasa -Làctic</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Pasta integral amb tonyina , tomàquet i gambes pelades saltejades -Fruits secs sense sal</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Purè de patata i pastanaga -Filet de llenguado a la planxa -Fruits secs sense sal</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Arròs amb ceba, carbassa i formatge parmesà -Conill al forn -Macedonia de fruites</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Arròs amb verdures saltejades (porro, carbassa, ceba, pastanaga) -Conill a la planxa -Macedonia de fruites</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Quinoa amb verdures -Peix al forn -Fruita del temps</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Cald de verdures -Hummus de cigrons -Fruita del temps</p>
<b>SEGONA SETMANA</b>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Amanida de gambes pelades i formatge fresc U% (enciam, tomàquet sec, gambes pelades i formatge fresc 0%) -Crema de llenties -Peça de fruita</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Crema de porro i patata -Peix al forn -Peça de fruita</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Amanida de l'hort -Purè de patata amb una truita a la francesa -Fruits secs sense sal</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Pasta integral amb pastanaga i carbassa bullida i una truita de xampinyons -Fruits secs sense sal</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Crema de verdures -Hamburguesa vegetal -Macedonia de fruites</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Verdura bullida (patata, pèsols i mongeta) -Pit de pollastre a la planxa -Macedonia de fruites</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Verdura al vapor -Pollastre al forn amb poma -Fruita del temps</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Patata i carxofes al forn -Pollastre a la planxa -Fruita del temps</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Crema de carbassa -Peix al forn amb ceba -Làctic</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Crema de pesols amb un tomàquet cherry saltejats i bolets -Làctic</p>
<b>TERCERA SETMANA</b>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Verdures saltejades -Peix arrebossat i una patata al forn -Fruita del temps</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Amanida de l'hort -Torrada de pa de pagès amb pollastre a la planxa o brasa -Fruita del temps</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Pasta amb verdures(carbassò, pèsols, tomàquet i xampinyons ...) -Fruita del temps</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Cuscús integral amb verdures, gambes pelades i ou dur -Fruita del temps</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Amanida de ceba tendra, olives, ½ poma ratllada i espàrrecs blancs -Peix al forn amb verdures i patata -Peça de fruita</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Patata i mongeta bullida amb oli d'oliva -Croquetes de bacalla -Fruita del temps</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Patata al forn amb una truita de tomàquets cherry i bolets -Macedonia de fruites</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Truita de formatge -Macedonia de fruites</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Pizza vegetal de verdures -Làctic</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Entrepà de pa integral amb enciam, ceba i hamburguesa vegetal -Làctic</p>
<b>QUARTA SETMANA</b>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Espàrrecs blancs amb oli d'oliva, sal i llimona -Croquetes de pollastre i arros bullit amb oli d'oliva -Fruita del temps</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> Escalivada ( patata, albergínia, ceba, pebrot i ou dur) -Fruita del temps</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> Ensaladilla russa amb un ou dur i tonyina -Fruita del temps</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Purè de patata i pastanaga -Pollastre arrebossat -Fruita del temps</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Crema de carbassa i patata -Peix a la planxa o forn -Fruita del temps</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Peix al forn amb verdures i patates fregides -Fruita del temps</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Purè de patata -Fruita de gambes pelades i aïls tendres amb un tomàquet amb oli, sal i orenga -Làctic</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Amanida de pasta integral (enciam, blat de moro, pasta integral i xampinyons saltejats) -Fruita a la francesa -Làctic</p>	<p><b>OPCIÓ A:</b> -Entrepà vegetal (enciam, tomàquet, tonyina, perni dolç) -Macedonia de fruites</p> <p><b>OPCIÓ B:</b> -Pizza vegetal amb verdures -Macedonia de fruites</p>

Proposta de sopars en base als dinars. Escola Verntallat.

## **Menú Tardor – hivern Llar d'infants**

### **Recomanacions del nostre dietista:**

#### ***-Predicar amb l'exemple a casa;***

Els nens han de veure que a casa portem una alimentació saludable i per tant predicarem amb l'exemple. Ens hem de basar en el consum d'aliments vegetals , és a dir , fruites fresques , verdures , hortalisses , llegums , fruits secs i cereals integrals ( arròs integral, pasta integral, pa integral ) .

Hi ha d'haver una menor presència ( encara que freqüent ) , de peix , lactis baixos en greixos i olis vegetals .

També hi ha d'haver una aportació molt baixa dels aliments següents : cereals refinats ( pasta blanca , pa blanc , arròs blanc , etc. ) , sucre o aliments ensucrats ( brioixeria , aperitius salats i dolços, begudes ensucrades ) , carns vermelles i processades .

#### ***-Ens hem d'organitzar a la hora de fer la compra;***

-Això ens permetrà estalviar diners amb aliments innecessaris i obtindrem una correcta planificació dels menús així com prepararem els plats amb consciència.

#### ***-Els nens han de participar en la seva alimentació;***

-Els nens haurien de participar en la selecció dels aliments i determinar QUINS aliments consumiran i QUANTA quantitat consumiran dintre una oferta saludable.

#### ***-Intentar fer unes festes infantils saludables;***

-En les festes infantils, la prioritat és que els nens és diverteixin, però en quan a l'alimentació si és de forma saludable molt millor. El primer dels consells és que en aquestes festes, l'alimentació ha de passar en un segon pla, i hem de donar importància a la música, els jocs, el teatre, la decoració i sobretot gaudir d'una bona companyia. Tampoc és necessari que només hi trobem una oferta de llaminadures ( com més ensucrades millor), aperitius salats, refrescos (begudes ensucrades), sucus envasats, postres làctics, embotit o brioixeria.

#### ***Alguns suggeriments:***

Podríem preparar plats de fruita tallada, broquetes de fruita, fruits secs, entrepans vegetals amb formes i cares ( hi han mil i una idees al canal youtube), pastissos artesanals, que fins i tot hagin estat elaborats per els propis nens, patés vegetals, broquetes de verdures ... és a dir, utilitzar la imaginació !