



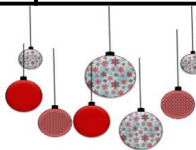
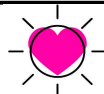
Ajuntament de
Lloret de Mar

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	3 DE FEBRER		4º SETMANA	2 DE JUNY	4º SETMANA		
7 D'OCTUBRE	1º SETMANA	10 DE FEBRER		1º SETMANA	9 DE JUNY	1º SETMANA		
14 D'OCTUBRE	2º SETMANA	17 DE FEBRER		2º SETMANA	16 DE JUNY	2º SETMANA		
21 D'OCTUBRE	3º SETMANA	24 DE FEBRER		3º SETMANA	23 DE JUNY	3º SETMANA		
28 D'OCTUBRE	4º 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				11 D'AGOST	2º SETMANA	
	16 DE DESEMBRE	3º SETMANA	18 D'AGOST			3º SETMANA		
	 Bones festes		LLARS D'INFANTS TANCADES		25 D'AGOST	4º SETMANA		
					 Tancat per vacances! Gaudiu de l'estiu en família			
LLARS D'INFANTS TANCADES		22 D'ABRIL	2º SETMANA					
		28 D'ABRIL / 3 MAIG	3º SETMANA					

* 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

ELS POPS 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:



ASTRINGENT
O ALTERNATIU



LA TARDOR

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	Berenars			Berenars			Berenars			Berenars			Berenars		
	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		
													SEGELL DIETISTA		

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·LÉRGENS 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

DIETISTA NÚÑEZ
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

BASAL-TRITURAT

*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.



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Puré de mongetes blanques amb verdures de temporada (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada i sèmola d'arròs amb magre de porc (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada amb ou dur (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Puré de cigrons de temporada amb rap (carbassó, porro)	275 g	Bullit	Puré de fruita temporada	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	Puré de verdures (carbassa, porro i patata) amb pollastre			Puré de verdures (mongeta verda, ceba i patata) amb pollastre			Puré de verdures (mongeta verda, carbassó, patata) amb pollastre			Sopa espessa de fideus amb pèsols i carbassa				
DIMARTS	Puré de verdures de temporada amb ou dur (mongeta tendra, pastanaga, patata, porro)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada amb rap (patata, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada amb pollastre (patata, carbassó, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada i bacallà (carbassó, patata, ceba)	275 g	Bullit	Puré de fruita temporada	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	Puré de pèsols amb patata			Sopa espessa de fideus amb carbassa i cigrons			Puré de verdures (mongeta verda, ceba, patata) amb rap			Puré de verdures (mongeta verda, porro, patata) amb pollastre				
DIMECRES	Puré de verdures de temporada amb lluç (carbassó, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Puré mongetes blanques amb verdures de temporada (patata, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada i sèmola de blat amb vedella (mongeta tendra, porro)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada i sèmola d'arròs amb ou dur (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Puré de fruita temporada	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	Puré de mongeta verda, ceba, sèmola de blat amb llenguadina			Puré de verdures (mongeta verda, pastanaga, patata) amb lluç			Puré de lleties, pastanaga i ceba			Puré de verdures (carbassó, ceba i patata) amb carn magre de porc				
DIJOUS	Puré de pèsols amb verdures de temporada i sèmola de blat (mongeta tendra, pastanaga, porro)	275 g	Bullit	Puré de lleties i verdures de temporada amb salmó (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Puré de cigrons amb verdures de temporada (patata, carbassó, ceba)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada amb llom (patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba)	275 g	Bullit	Puré de fruita temporada	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	Puré de verdures (carbassó, ceba, patata) amb ou bullit ratllat			Puré de carbassó amb sèmola de blat de moro i vedella			Puré de carbassa amb sèmola d'arròs amb conill			Arròs bullit amb pastanaga, porro i ou dur ratllat				
DIVENDES	Puré de verdures de temporada amb pollastre (patata, porro, carbassó)	275 g	Bullit	Puré de verdures de temporada amb gall dindi (patata, mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Puré de pèsols i verdures de temporada amb pollastre (porro, pastanaga)	275 g	Bullit	Puré de lleties amb verdures de temporada (mongeta tendra, ceba)	275 g	Bullit	Puré de fruita temporada	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	Puré de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb carn magre de porc			Arròs bullit amb pastanaga i pèsols			Puré de verdures (carbassó, ceba patata) amb rovell d'ou			Puré 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

LEGGENDA

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
91 655 1001
DICCIONARI NUTRICIÓ
Gemma Puig Nufiez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

BASAL-INICI 9-12 MESOS

*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.



LA TARDOR

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	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		
	(tomàquet, pebrots i pastanaga)	-	-	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	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	Gall dindi al forn	35 g	Rostit	Filet de lluç al forn	35 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	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 vichyssoise, 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				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	150 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	150 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Fruita de temporada acompanyat amb pa	75 g 20 g
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa)	160 g	Bullit, Cru	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		
	amb patates	40 g	-	Pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	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				
DIVENDRES	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 amb fideus	150 g	Bullit	Compota de fruita (poma o pera) acompanyat amb pa	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre rostit	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

LLEGENDA

DIA DE PROTEÍNA 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·LÉRGENS 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

Registre de Comerç de Catalunya
Núm. 1080470
Gestió Pujol Nolasco
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:

BASAL- SENCER

*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.



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus , tomaquet i pèsols)	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix , gambetes i calamars	-	-	amb llet de porro	30 g	Forn	Tomaquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	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	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 col i patata	200 g	Vapor	Pasta integral amb pastanaga i tomaquet	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomaquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall dindi al forn	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	amb ceba	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	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 tomaquet 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 tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam i cogombre	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, 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				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Llenties guisades amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomaquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Forn	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	amb formatge	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	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, tomaquet, 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 (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre rostit	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Fricandó de vedella	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Enciam i blat de moro	30 g	Cru	amb carbassa	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	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 (tomaquet, 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			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

DIA DE PROTEÍNA 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
91 855 1000
DUEC - Catalunya Nutrition
Gemma Puig Nufiez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



SENSE VEDELLA



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus , tomaquet i pèsols)	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Tomaquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomaquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	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	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 amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomaquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	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 tomaquet 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 tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de gall dindi a la jardinera				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomaquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	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, tomaquet, 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				
DIVENDES	Carxofa , patata i api al vapor	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	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 carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb pastanaga i ceba	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	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 (tomaquet, 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			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

DIA DE PROTEÍNA 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
DIETISTA NÚRIÓN
Dietista Puig Nufiez
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



SENSE CARN



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tòmaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomàquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus , tomàquet , pebrots i pastanaga)	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	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	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 col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	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 fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	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	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 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 lluç amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia , ceba , pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats 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	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	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 vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga), lluç al forn			Crema de carbassa, lluç a la jardineria				
DIOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit / Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Cigrons bullits amb oli d'oliva	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	40 g	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives			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	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, rodanxes d'olives) amb ou dur			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	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures amb fideus	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	Remanat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	pastanaga i ceba	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	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	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			SEGELL DIETISTA	

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

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·LÉRGENS 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

ELS POPS

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:
NO CARN - SENSE OU



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tòmaquet 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	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	125 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit	Hamburguesa de quinoa	90 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus , tomàquet , pebrots i pastanaga)	-	-		30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru	Fruita de temporada	75 g	Cru		
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 col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Hummus d' albergínia amb llimona	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Bastonets de pa	30 g	Cru	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, xampinyons i pa amb tomàquet			Galets amb salsa de tomàquet, tires de lluç amb enciam i cogombre				
DIMECRES	Arròs integral amb verdures (albergínia , ceba , pebrot vermell)	160 g	Bullit, cru	Pèsols saltejats 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	Batut natural de fruita amb nous (amb llet avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat s/ou	50 g	Forn	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura s/ou	50 g	Forn	Hamburguesa de quinoa	90 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Salsa	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 vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga), lluç al forn			Crema de carbassa, lluç a la jardinera				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, cru	Patata al forn amb all i julivert	75 g	Forn	Cigrons bullits amb oli d'oliva	70 g	Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	40 g	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	Cogombre, pastanaga i olives			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	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, rodanxes d'olives) amb pèsols			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	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Sopa de verdures amb fideus	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	Patata rostida amb ceba	50 g	Forn	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	Cogombre , pastanaga i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	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	Amanida de pasta (tomàquet, olives negres, 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			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL/ SEGOL/ ESELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGENDA

DIA DE PROTEÍNA 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

ELS POPS 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

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 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	Pastanaga , porro , i api al vapor	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			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de 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			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinerà				
DIJOUS	Seques estofades	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
	(mongetes blanques , ceba , tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, cru		75 g	Forn		70 g	Forn		100 g	Bullit		
	Enciam i olives	40 g	-		30 g	Cru					40 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor i pa amb salsa de formatge			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) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba 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
a 1 d'octubre de 2023
Dg. Caterina Nuñez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS

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:

OVO-LACTO VEGETARIA



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de 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 llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Sofregit		90 g	Sofregit	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 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	Pastanaga , porro , i api al vapor	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 fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		90 g	Bullit Planxa		70 g	Forn		60 g	Bullit		
	Xampinyons	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			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga, remenat de 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 llet avena)	125 g 20 g
	Pèsols amb oli d'oliva	50 g	Bullit		50 g	Forn		60 g	Cru		100 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			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa, cigrons a la jardinerà				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons s/gluten amb salsa napolitana (tomàquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Sopa de verdures amb fideus	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, cru		75 g	Planxa		70 g	Forn		100 g	Bullit		
	Enciam i olives	40 g	-		30 g	Cru					40 g	Cru		
	Fruita de temporada	75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor i pa amb salsa de formatge			Amanida d'arròs (cogombre, tomàquet, rodanxes d'olives) 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 (bròquil i patata)	150 g	Vapor	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Vapor	Minestra de pèsols , patata i pastanaga al vapor	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Varetes de verdura	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) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva amb beixamel vegetal i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba 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



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



SENSE GLUTEN



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tòmaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomàquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (Espaguetis S/G, tomàquet i pèsols)	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	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	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 col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	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 fresc	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 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	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, cru	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
	Lluç arrebossat S/G	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Saltejat de verdures	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i mongeta verda)	30 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 vichyssoise, 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				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons s/gluten amb salsa napolitana (tomàquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa s/gluten a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	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, 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 (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Guisat	Saltejat de verdures	90 g	Bullit		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i mongeta verda)	30 g	Planxa		
	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 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			SEGELL DIETISTA	

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 PROTEÍNA 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
a 1 de 1003
Dip. Sanitat i Nutrició
Berta Puig Nufiez
Col. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



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 tòmaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada) i	75 g 20 g
	Fideuà (fideusS/L, tomàquet i pèsols)	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
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 col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA S/L a tires amb tomàquet i formatge fresc S/L	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 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	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, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat S/L	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura S/L	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 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 vichyssoise S/L, 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 jardinera				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Batut S/L natural de fruites amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic) 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		
	Enciam i olives	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga		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	Fruita de temporada	75 g		
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 (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuíxes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	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	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			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

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

*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](#)

**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

LLEGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruta de temporada



[CLICA L'IMATGE](#)

Es donarà en dos àpats





Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



PLV (SI VEDELLA)



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus , tomaquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
		-	-	Tomaquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomaquet 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	Fruita de temporada	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 francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 tomaquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Purè de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomaquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, 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	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Iogurt natural de soja amb compota de fruita (poma o pera) acompanyat amb pa (sense llet ni traces de L)	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	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	Amanida de pasta (tomaquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs 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			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEENDA

DIA DE PROTEÍNA 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
a 1 de 1001
Agència de Salut Pública
de Catalunya
Berta Puig Nufiez
Còd. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



PLV (NO VEDELLA)

*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.



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus , tomaquet i pèsols) amb fumet de peix, gambetes i calamars	160 g	Bullit/ Sofregit	Filet de rap al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
		-	-	Tomaquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomaquet 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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
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 francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 tomaquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba , tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Purè de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomaquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, 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	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Remanat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	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	Amanida de pasta (tomaquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs 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			SEGELL DIETISTA	

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

SERHS FOOD

11/06/2023
Dietista Nutricionista
Gemma Puig Nuez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



PLV (NO VEDELLA)
SENSE CARN



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Bullit/ Sofregit	Truita francesa	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus , tomaquet , pebrots i pastanaga)	-	-	Tomaquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomaquet 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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
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 francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Cigrons amb oli d'oliva	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 tomaquet i carbassó, rosada a la planxa amb enciam i cogombre			Pèsols amb patata, salmó al forn amb verdures papillote			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba , tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise S/LLET, bacallà al forn amb samfaina			Llenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Purè de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	amb cigrons	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	Cogombre , pastanaga i olives			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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomaquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, 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	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Soja amb	125 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Remanat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	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	Amanida de pasta (tomaquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs 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			SEGELL DIETISTA	

PS: PROPOSTA DE SOPAR

*ACOMPANYARÀ AL DINAR PA I AIGUA DE XARXA

CUINAT AMB
OLI D'OLIVA

INTEGRAL
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

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
v. 1.0 (2023)
Dip. Sanitat i Consum
Gestió de Nutrició
Gemma Puig Nuez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



DIETA:
 **PLV (NO VEDELLA)
SENSE OU-SENSE PEIX**

LA TARDOR

PS: PROPOSTA DE SOPAR

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

*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](#)

CUINAT AMB OLI D'OLIVA

INTEGRAL

PA

INTEGRAL I ECOLÒGIC

ARRÒS

PASTA

LLEGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUCTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruta de temporada



[CLICA L'IMATGE](#)

Es donarà en dos àpats



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



PLV (NO VEDELLA)
SENSE PEIX



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Lenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	160 g	Bullit/ Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Truita francesa	70 g	Forn		
	(fideus , tomaquet , pebrots i pastanaga)	-	-	Tomaquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomaquet 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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
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 francesa amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Remenat d'ou amb	100 g	Forn	Daus de gall dindi saltejats	70 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	30 g	Cru	Enciam i remolatxa	30 g	Forn		
	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 tomaquet i carbassó, ou dur amb enciam i cogombre			Pèsols amb pernil i patata,			Crema de pastanaga S/LLET, remenat de xampinyons i pa amb tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba , tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut S/L natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichysoisse S/LLET, ou dur amb samfaina			Lenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa (S/LLET), rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Purè de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa (sense llet ni traces de L) a tires amb tomaquet i oli d'oliva	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de gall dindi	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	Fruita de temporada	75 g	Cru		
PS	Minestra de verdures al vapor, filet de llom a la planxa			Amanida d'arròs (cogombre, tomaquet, rodanxes d'olives), rodó de vedella al seu suc			Gratinat de patates i carbassó S/LLET, 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	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures fideus amb	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Rostit	Bistec de pollastre	50 g	Forn	Remenat d'ou amb	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	40 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	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	Amanida de pasta (tomaquet, olives negres, ou dur, pebrot verd i vermell) plat únic			Espirals tricolor amb oli d'oliva, ous durs i enciam amb pastanaga ratllada			Mongeta verda saltejada amb ceba , llom al forn amb patata			Arròs integral, faletes d'epollastre 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
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

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
v. 1.0 (2023)
Dip. Sanitat i Consum
Gestió de Nutrició
Gemma Puig Nuez
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS MENÚ CURS 2024-25

DIETA:



SENSE OU

*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.



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Lenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus , tomaquet i pèsols)	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		
	amb fumet de peix, gambetes i calamars	-	-	Tomaquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomaquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	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	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 col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomaquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	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 tomaquet 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 tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba , tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, bacallà al forn amb samfaina			Lenties amb arròs i verdures (ceba , carbassa , pebrot verd i vermell , pastanaga)			Crema de carbassa, rodó de vedella a la jardineria				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa s/ou ni traces d'ou tires amb tomaquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	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		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	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, tomaquet, 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 (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures amb fideus	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	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 s/ou (tomaquet, 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			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 PROTEÍNA VEGETAL
PRODUCTE DE TEMPORADA
PRODUCTE DE PROXIMITAT
PRODUCTE D'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



DIETA:



SENSE OU SENSE FRUITS SECS



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 tòmaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba, tomàquet, pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa, ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita s/fs (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (fideus, tomàquet i pèsols)	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		
	amb fumet de peix , gambetes i calamars	-	-	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	Fruita de temporada	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 (s/ou), pollastre al forn amb amanida variada			Verdures al vapor, llom al forn amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga, porro, i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba, bledes i tomàquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	Pa s/ou ni fruits secs (s/traces) a tires amb tomàquet i formatge fresc	20 g 20 g
	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	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 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	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, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomàquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita s/fs (amb beguda de civada)	125 g 20 g
	Lluç al vapor	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Filet de gall dindi al forn	75 g	Planxa		
	Tomàquet a daus	30 g	Cru	Enciam, cogombre i olives	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 vichyssoise, 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 jardinera				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell, ceba, tomàquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	Pa s/ou ni fruits secs (s/traces) a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques, ceba, tomàquet i carbassa) amb patata	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		
	Enciam i olives	-	-	Enciam, pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga		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	Fruita de temporada	75 g		
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 (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata, pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures amb fideus	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Frincandó de vedella	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre, enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	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 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			SEGELL DIETISTA	

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

*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.



**CUINAT AMB
OLI D'OLIVA**

INTEGRAL/ SEGOL /ESPELTA
PA
INTEGRAL I ECOLÒGIC
ARRÒS
PASTA

LLEGENDA

DIA DE PROTEINA VEGETAL

PRODUCTE DE TEMPORADA

PRODUTE DE PROXIMITAT

PRODUCTE DE ECOLÒGIC

La fruta de temporada



[CLICA L'IMATGE](#)

Es donarà en dos àpats



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



**BASAL- SENCER
S/ ALBERGÍNIA**



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tòmaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomàquet , pebrot i pastanaga)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà de verdures	130 g	Bullit/ Sofregit	Gall dindi al forn	35 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	60 g	Planxa	Gallineta al forn	35 g	Forn		
	(fideus , tomàquet , pebrots i pastanaga)	-	-	Tomàquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomàquet amanit	30 g	Cru	amb llet de patata	40 g	Forn		
	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	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	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , all i tomàquet	150 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc i fruita de temporada	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	35 g	Forn	Contracuixa de pollastre al forn	35 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	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 (ceba , pebrot vermell)	160 g	Bullit/ Sofregit	Llenties saltejades amb all 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	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	35 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 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 vichyssoise, 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				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomàquet)	150 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomàquet , ceba i alfàbrega)	150 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomàquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomàquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	35 g	Forn		
	Enciam i olives	40 g	-	Pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	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	200 g	Bullit	Sopa de verdures amb fideus	150 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Rostit	Salmó al forn	35 g	Forn	Frincandó de vedella	40 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit Planxa		
	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	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	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

LLLEGENDA

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

01/05/2023
Dga. Cristina Naranjo
Gestora Pulp Nutrici
Cof. Núm. CAT001322



CLICA L'IMATGE



Ajuntament de
Lloret de Mar

LLAR D' INFANTS LLORET

ELS POPS 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:



SENSE MARISC



LA TARDOR

Dia	1ª Setmana	GR.	COC.	2ª Setmana	GR.	COC.	3ª Setmana	GR.	COC.	4ª Setmana	GR.	COC.	Berenars	GR.
DILLUNS	Amanida de tomaquet i ceba tendra	100 g	Cru	Arròs amb samfaina (ceba , tomaquet , pebrot i albergínia)	160 g	Bullit	Verdures al vapor (moniato i pastanaga)	200 g	Bullit	Llenties amb arròs (carbassa , ceba i pebrots)	200 g	Guisat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet sencera)	75 g 20 g
	Fideuà (de verdures)	160 g	Bullit/ Sofregit	Gall dindi al forn	70 g	Forn	Truita de carbassó (ou ecològic)	100 g	Planxa	Gallineta al forn	70 g	Forn		
	(fideus , tomaquet i pèsols)	-	-	Tomaquet amb pastanaga ratllada	30 g	Cru	Tomaquet amanit	30 g	Cru	amb llet d' albergínia	40 g	Forn		
	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	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 amb enciam i rodanxes d'olives				
DIMARTS	Trinxat de col i patata	200 g	Vapor	Pastanaga , porro , i api al vapor	200 g	Vapor	Cigrons guisats amb ceba , bledes i tomaquet	200 g	Guisat	Carbassa amb porro i bròquil	200 g	Vapor	PA a tires amb tomaquet i formatge fresc i fruita de temporada	20 g 20 g
	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn	Filet de lluç al forn	70 g	Forn	Contracuixes de pollastre al forn	125 g	Forn		
	Xampinyons	30 g	Paella	ceba i albergínia	40 g	Forn	Enciam i remolatxa	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 tomaquet 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 tomaquet			Galets amb salsa de tomaquet, tires de gall dindi 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, cru	Arròs integral sofregit de ceba, tomaquet i carbassó	160 g	Bullit, saltejat	Batut natural de fruita amb nous (amb llet d'avena)	125 g 20 g
	Lluç arrebossat	50 g	Vapor	Patata rostida amb all i julivert	50 g	Forn	Varetes de verdura	50 g	Forn	Truita francesa (ou ecològic)	75 g	Planxa		
	Tomaquet a daus	30 g	Cru	Enciam , cogombre i olives	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	40 g	Saltejat	Tomaquet , 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 tomaquet, filet de gall dindi amb patata al forn			Crema vichyssoise, 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				
DIJOUS	Seques estofades	80 g	Vapor	Cigrons guisats amb verdures (pebrot vermell , ceba , tomaquet)	200 g	Guisat	Macarrons integrals amb salsa napolitana (tomaquet , ceba i alfàbrega)	200 g	Bullit/ Sofregit	Crema de moniato i pastanaga	200 g	Bullit	PA a tires amb tomaquet i formatge fresc	75 g 20 g
	(mongetes blanques , ceba , tomaquet i carbassa) amb patata	160 g	Bullit, Cru	Truita de formatge (ou ecològic)	75 g	Planxa	Gall d'indi guisat amb	70 g	Rostit / Forn	Filet de rap al forn amb	100 g	Forn		
	Enciam i olives	-	-	Enciam , pastanaga i soja	30 g	Cru	amb rodanxes de pastanaga			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	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 , tomaquet , 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 (bròquil i patata)	150 g	Bullit	Mongeta tendra amb patata al vapor	200 g	Bullit	Patata , pèsols i porro al vapor	200 g	Bullit	Sopa de verdures amb fideus	200 g	Vapor	Macedònia de fruites	125 g 20 g
	Contracuixes de pollastre al forn	35 g	Rostit	Salmó al forn	50 g	Forn	Fricandó de vedella	50 g	Guisat	Varetes de verdura	90 g	Bullit		
	amb carbassó al forn	50 g	Forn	Cogombre , enciam i olives negres	30 g	Cru	amb carbassa	30 g	Cru	(pèsols, pastanaga i blat de moro)	30 g	Planxa		
	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 (tomaquet, 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			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

DIÀ DE PROTEÏNA 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