

## ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚ TARDOR – HIVERN SEMI

	1a setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana	5a setmana
<b>DILLUNS</b>	*Mongeta tendra + ceba + patata Bacallà al forn amb salsa verda i daus de pastanaga Fruita	Crema de carbassa i poma Lluç al forn amb patata i ceba Fruita / formatge blanc	*Pastanaga + pèsols Truita de patata i ceba Fruita	*Pastanaga + carbassó Fesolets amb verdures i ou dur Fruita / logurt natural	Sopa de pasta Fricandó amb minestrone Fruita / logurt
	llet/logurt amb cereals sense sucre	Pa amb tomàquet i pernil salat + Mandarina	logurt + fruits secs en pols + plàtan	Pa amb formatge + mandarina	Bastonets integral + formatge + Mandarina
<b>DIMARTS</b>	*Carbassó + ceba Llenties amb verdures i quinoa Fruita	*Mongeta tendra + ceba Mandonguilles amb salsa de verdures i arròs integral Fruita	*Carbassó + porros Arròs caldós de peix Fruita / logurt natural	*Mongeta tendra + ceba + moniato Lluç al forn amb albergínia i carbassó Fruita / logurt natural	*Carbassó + ceba + pastanaga + cigrons Hamburguesa de peix Fruita
	Formatge blanc amb compota i bastonets integrals de pa	Galetes de civada i plàtan + llet/ Fruita	Pa integral amb formatge + taronja	Pa amb crema de fruits secs + llesques de pera	Llet / logurt amb cereals sense sucre
<b>DIMECRES</b>	*Puré de porros i pastanaga Pollastre rostit amb moniato Fruita / logurt natural	*Carbassa + ceba + cigrons o arròs Truita a la francesa Fruita	Sopa de lletres Pollastre al forn amb samfaina Fruita	*Carbassa + ceba Patates guisades amb verdures i trossets de rap Fruita / logurt natural	*Carbassa + mongeta tendra Cuscús amb verdures i pollastre Fruita / logurt natural
	Pa amb crema de fruits secs + Rodes de plàtan	logurt + poma + cereals sense sucre	Creps s/sucre farcits de compota / Bastonets + compota	logurt + bastonets de pa integrals	Pa integral i pernil de gall dindi + Taronja
<b>DIJOUS</b>	*Carbassa + ceba Macarrons amb tomàquet (ceba, tomàquet i orenga) i carn (vedella/cavall) Fruita	*Carbassó + porro + sèmola Pit de pollastre a la planxa Fruita / logurt natural	Pastanaga + mongeta tendra + patata Llenguado a la provençal Fruita / logurt natural	*Porros + pastanaga Conill guisat amb xampinyons i arròs Fruita / Formatge blanc	*Porro + carbassó + pastanaga + arròs Truita de verdures Fruita / logurt
	logurt amb flocs de civada + poma	Pa int. amb formatge + Mandarina	Pa amb pernil dolç + llesques de pera	Batut de fruita + logurt + flocs de civada	Formatge blanc + fruita tallada + fruits secs en pols
<b>DIVENDRES</b>	*Carbassó + pastanaga + sèmola Llenguado a la molinera Fruita / formatge blanc	*Mongeta tendra + ceba Fideus de peix Fruita / logurt natural	*Porros + carbassa Lasanya de carn Fruita	Crema de verdures Hamburguesa de vedella o salsitxa o llom amb poma Fruita / logurt natural	*Pastanaga+ coliflor + ceba + patata Peix amb suquet Fruita
	Pa integral amb tomàquet i pernil dolç+ rodes de Taronja	*Pa torrat amb oli + Fruita tallada	Llet / logurt amb flocs de cereals sense sucre	Pa de pessic casolà s/ sucre (fet amb iogurt) + fruita tallada	Pancakes de plàtan s/ sucre + llet / batut de fruita natural

# ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚ TARDOR – HIVERN SEMI

## Observacions:

- \*Els llegums per la seva composició nutricional, poden constituir un plat únic, podent substituir o reduir la proteïna animal (carn, peix, ous)
- A partir dels 9-10 mesos i segons les indicacions de cada infant és pot començar a oferir iogurt natural s/sucre o formatge fresc com a postres o berenar
- La transició de triturats a semi-triturats és serveix la crema de verdures del menú de triturats i el 2n plat del menú de grans.
- Els berenars s'oferirà el del menú de triturats o el menú de grans adaptat a l'edat de l'infant (observacions)