

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

	1a setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana	5a setmana
<b>DILLUNS</b>	Mongeta tendra +ceba +patata <b>Lluç</b> / Gall dindi <u>Pera</u> / Formatge blanc	Pastanaga + patata + ceba <b>Pollastre</b> <u>Pera</u> / Formatge blanc	Pastanaga + ceba + pèsols + patata <b>Carn magra</b> <u>Poma</u> / logurt	*Pastanaga + carbassó + sèmola d'arròs <b>Fesolets o lleties vermelles</b> / Gall dindi <u>Pera</u> /logurt	Mongeta tendra + pastanaga + ceba + patata <b>Bacallà</b> / Gall dindi <u>Pera</u> /iogurt
	Poma + Plàtan + taronja	Plàtan + poma + taronja	Pera + plàtan + mandarina	Poma + plàtan + mandarina	Plàtan + poma + taronja
<b>DIMARTS</b>	Carbassó + ceba + arròs o <b>quinoa</b> <b>lleties vermelles</b> / Pollastre <u>Poma</u> /logurt	Mongeta tendra + ceba + patata <b>lluç</b> / Gall dindi <u>Plàtan</u> / logurt	Carbassó + porros+ sèmola <b>Bacallà</b> / Gall dindi <u>Plàtan</u> /logurt	Mongeta verda + ceba + <b>moniato</b> <b>lluç</b> / conill <u>Plàtan</u> / logurt	*Carbassó + pastanaga + ceba + sèmola <b>Cigrons</b> / Vedella <u>Plàtan</u> / Formatge blanc
	Plàtan + pera + mandarina	Poma + pera + mandarina	Pera + poma + taronja	Plàtan + pera + taronja	Poma + pera + mandarina
<b>DIMECRES</b>	Porros + pastanaga + tapioca <b>Vedella o cavall</b> <u>Plàtan</u> /logurt	Carabassa+ ceba + arròs <b>Cigrons</b> / Carn magre <u>Poma</u> / logurt	Carbassa + ceba + arròs <b>Pollastre</b> <u>Plàtan</u> / Formatge blanc	Carbassa + ceba + sèmola <b>Pollastre</b> <u>Poma i pera</u> /iogurt	Carbassa + mongeta tendra + <b>moniato</b> <b>Pollastre</b> <u>Pera</u> / logurt
	Pera + poma + taronja	Plàtan + taronja	Poma + pera + plàtan+ taronja	Plàtan + taronja	Poma + plàtan + taronja
<b>DIJOUS</b>	Carbassa + ceba + patata <b>Conill</b> <u>Pera</u> / logurt	Carbassó + porro + sèmola <b>Ou</b> / Conill <u>Pera</u> / Formatge blanc	Pastanaga + mongeta verda + patata <b>llenguado</b> / Conill <u>Poma</u> /logurt	Porro + Pastanaga + patata <b>Ou</b> / Gall dindi <u>Poma</u> / Formatge blanc	Porro+ carbassó , pastanaga + Arròs <b>Ou</b> / Conill <u>Poma</u> /Formatge blanc
	Compota de poma	Poma + plàtan + mandarina	Pera + plàtan + mandarina	Compota de pera	Plàtan + pera + taronja
<b>DIVENDRES</b>	Carbassó + pastanaga + sèmola <b>llenguado</b> / Gall dindi <u>Poma</u> /Formatge blanc	Mongeta tendra + ceba + <b>moniato</b> <b>Vedella</b> <u>Plàtan</u> / logurt	Porro + Carbassa + tapioca + <b>Vedella o cavall</b> <u>Plàtan</u> / logurt	Mongeta verda + ceba + tapioca <b>Vedella</b> <u>Plàtan</u> /logurt	Pastanaga+ <b>col-liflor</b> + ceba+ patata + <b>Gall dindi</b> <u>Plàtan</u> / logurt
	Plàtan + mandarina	Pera + poma + taronja	Poma + pera + taronja	Poma + pera + mandarina	Pera + poma + mandarina

# ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚ TARDOR – HIVERN TRITURATS

## Observacions:

- \*Els llegums per la seva composició nutricional, poden constituir un plat únic, podent substituir o reduir la proteïna animal (carn, peix, ous).
- Per postres és donarà sempre fruita (a partir del 9-10 mesos i segons indicacions de cada infant és pot oferir petites quantitat de iogurt natural o formatge blanc).
- Els berenars només s'afegirà al triturat de fruita cereals sense sucre o farinetes no dextrinades, segons les indicacions pediàtriques de cada infant.