

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS: MENÚS SEMI-TRITURATS PRIMAVERA - ESTIU

	1a setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana	5a setmana
DILLUNS	*Mongeta tendra + pastanaga Paella de peix (sofregit de ceba, pebrot i tomàquet) Fruita / logurt natural	<i>Vichyssoise de pera</i> Mandonguilles de peix (ceba, tomàquet i pèsols o mongeta tendra rodona) amb quinoa Fruita / logurt natural	<i>Crema de pèsols</i> Conill estofat amb verdures (ceba, tomàquet, xampinyons i pastanagues) (triturar la salsa) Fruita	*Carbassó + ceba Pasta amb tonyina (tomàquet, ceba i alfàbrega) Fruita / logurt natural	*Carbassa + carbassó Fideuà (sofregit de ceba, pebrot i tomàquet triturat) amb peix Fruita
	Triturat de fruita fresca Pa amb pernil de gall dindi	Triturat de fruita fresca Pa amb pernil salat	Triturat de fruita + cereals s/sucre + logurt natural	Triturat de fruita fresca Pa amb pernil dolç	Triturat de fruita fresca Pa amb formatge
DIMARTS	*Carbassa + ceba + sèmola Trita d'espinacs Fruita	*Carbassó + ceba + sèmola Cuixetes de pollastre al forn Fruita	*Carbassó + ceba + tapioca Lluç a la jardinera Fruita / logurt natural	*Pastanaga + mongeta tendra Cuscús amb verdures i corder Fruita	*Porro + carbassa + arròs Pollastre a la planxa amb albergínia al forn Fruita / logurt natural
	Triturat de fruita fresca Pa amb formatge	Triturat de fruita fresca Petit suís natural + pa torrat	Triturat de fruita Pa torrat amb formatge blanc	Triturat de fruita fresca + cereals s/sucres + logurt natural	Triturat de fruita fresca Pa amb tomàquet i oli
DIMECRES	*Porro + pastanaga + tapioca Pollastre a la cassola (sofregit ceba, tomàquet i pastanaga) Fruita	*Pastanaga + ceba Macarrons bolonyesa (sofregit de ceba, tomàquet i orenga) Fruita	*Carbassa + mongeta tendra + arròs Hamburguesa de cavall amb samfaina Fruita	*Carbassa + ceba + arròs Llenties vegetarianes amb ou dur ratllat Fruita	*Pastanaga + ceba Hummus de fesols amb trossets de salsitxa Fruita
	Triturat de fruita fresca + cereals s/sucre + logurt natural	Triturat de fruita fresca + cereals sense sucre + logurt natural	Triturat de fruita fresca Crepes s/ sucre de pernil i formatge	Triturat de fruita fresca Pa integral amb formatge	Triturat de fruita fresca + cereals sense sucre + logurt natural
DIJOUS	*Carbassó + ceba Cigrons guisats amb salsa verda i trossets de bacallà Fruita	*Mongeta tendra + patata Filet de llenguado al forn Fruita / logurt natural	*Porro + Patata + carbassó Arròs a la cubana amb ou dur ratllat Fruita / Formatge blanc	*Porro + Pastanaga + patata Lluç al forn amb salsa verda Fruita / logurt natural	*Mongeta verda + pastanaga Marmitako amb daus de rap Fruita / logurt natural
	Triturat de fruita fresca Petit suís natural + pa torrat	Triturat de fruita fresca Pa integral amb tomàquet i oli	Triturat de fruita natural Pa amb tomàquet i oli	Triturat de fruita fresca Pa amb tomàquet i oli	Triturat de fruita fresca Pa integral i pernil de gall dindi
DIVENDRES	*Pastanaga + ceba Pastís de patata amb carn picada Fruita / logurt natural	*Carbassó + pastanaga + llenties vermelles Trita a la francesa Fruita	*Pastanaga + ceba + Sèmola Peix al forn Fruita	*Mongeta verda + carbassa + patata Blanqueta de gall d'indi amb verdures Fruita / Formatge blanc	*Bròquil + ceba + pastanaga Trita de formatge Fruita
	Triturat de fruita fresca Pa amb tomàquet i oli	Triturat de fruita fresca Pa amb formatge	Triturat de fruita fresca + cereals s/sucre + logurt natural	Triturat de fruita fresca Pa de pessic s/sucre (de iogurt)	Triturat de fruita fresca Pancakes de plàtan

OBSERVACIONS MENÚS SEMI - TRITURATS:

- *La introducció de nous aliments sempre es realitzarà segons les indicacions del pediatre de cada nen.
 - Les postres làcties són iogurt natural o petit suís natural.
 - **Les bledes abans de l'any, s'introduiran en molt petita quantitat (que no superin el 20% aprox. del total del puré)
 - La galeta i les farinetes (amb o sense gluten) en el triturat de fruita, és donaran només en funció de cada infant , segons les indicacions del pediatre.
 - Com a fruita de primavera estiu s'introdueix la síndria i les prunes.
 - Si per berenar no hi ha fruita, s'oferirà preferentment per postres a dinar.
- *Durant la transició del menú de triturats al semitriturats: s'oferirà la crema de verdures del menú de triturats (només de verdures) i el plat principal del menú de semi triturats.**

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚS TARDOR – HIVERN

SEMI

	1a setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana	5a setmana
DILLUNS	*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
DIMARTS	*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
DIMECRES	*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
DIJOUS	*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
DIVENDRES	*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 : MENÚS 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)