

	1a setmana	2a setmana	3a setmana	4a setmana	5a setmana
DILLUNS	Mongeta tendra+ pastanaga + patata Llenguado / Gall dindi Poma / logurt	Carbassa + porro + patata Ou / vedella Plàtan /logurt	Mongeta tendra o Pèsols + pastanaga + patata Lluç /pollastre Pera /formatge blanc	Carbassó + ceba + patata Pollastre Poma/logurt	Carbassa + carbassó + patata Vedella Poma / logurt
	Pera + plàtan	Poma + pera	Plàtan + poma	Pera + plàtan + pruna	Pera + plàtan
DIMARTS	Carbassa + ceba + sèmola Vedella Plàtan/logurt	Carbassó + ceba +sèmola Bacallà / Conill Poma / Formatge blanc	Carbassó+ ceba + tapioca Vedella Poma /iogurt	Pastanaga + mongeta verda + sèmola Llenguado /vedella Plàtan / logurt	Porro + carbassa + arròs Ou / Pollastre Plàtan/iogurt
	Poma + pera + pruna	Plàtan + pera	Pera + plàtan	Poma + pera	Pera + poma + préssec
DIMECRES	Porro + pastanaga + tapioca Pollastre Pera/ Formatge blanc	Pastanaga + ceba + tapioca Pollastre Pera /logurt	Carbassa + mongeta tendra + arròs o quinoa Pollastre Plàtan / logurt	Carbassa + ceba + arròs Llenties vermelles / Gall dindi Pera / Formatge blanc	Pastanaga + ceba + sèmola Fesolets / Gall dindi Pera /logurt
	Plàtan + poma	Poma + plàtan + nectarina	Poma +pera + préssec	Plàtan + poma + nectarina	Plàtan + síndria
DIJOUS	Carabassó + ceba + arròs Cigrans / Gall dindi Poma/iogurt	Mongeta tendra + patata Vedella Plàtan / logurt	Porro + Patata + carbassó Ou /Conill Poma/Formatge blanc	Porro + Pastanaga + patata Cavall /vedella Poma/ logurt	Mongeta tendra + pastanga + tapioca Bacallà / Conill Poma/logurt
	Pera + plàtan + síndria	Poma + pera	Plàtan + pera	Plàtan + pera	Pera + plàtan
DIVENDRES	Pastanaga + ceba+ patata lluç / Conill Pera / logurt	Carbassó + pastanaga + arròs llenties vermelles /Gall dindi Poma/formatge blanc	Pastanaga + ceba+ Sèmola Bacallà / Gall dindi Plàtan / logurt	Mongeta verda + carbassa + patata Mero / conill Plàtan/ Formatge blanc	Carbassó o bròquil + ceba + pastanaga + patata Pollastre Plàtan / Formatge blanc
	Poma + plàtan	Plàtan + pera + pruna	Pera + poma + síndria	Poma + pera	Poma + pera + nectarina

Observacions pel menú triturat:

La introducció de nous aliments sempre es realitzarà segons les indicacions del pediatre de cada infant.

- 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)
- *Introduïm com a fruita d'estiu la síndria i les prunes.
- La galeta i les farinetes és donaran amb o sense gluten en funció de cada infant.

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚS TARDOR – HIVERN

TRITURATS

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

ESCOLA BRESSOL LAURÈDIA XICS : MENÚS 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.