

## Maig '24

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA De L'1 al 3	DINAR			FESTIU	Mongeta tendra amb patata Trita a la francesa Fruita del temps	Amanida d'arròs LLuç amb salsa verda Fruita del temps
	BERENAR				Bastonets de pa integrals i macedònia de fruites	Galetes casolanes de civada i fruita
SETMANA Del 6 al 10	DINAR	Amanida amb cogombre, pastanaga i truita Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet Fruita del temps	Crema de carbassó, pastanaga i patata Estofat de gall d'indi logurt natural	Amanida de lleties Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Arròs caldós amb pastanaga i pèsols Amanida amb pollastre Fruita del temps	Cigrons estofats amb verdures i patata Amanida Fruita del temps
	BERENAR	logurt natural amb compota de poma	Fruita i pa integral amb oli	Poma al forn amb bastonets integrals	Macedònia de fruita del temps	logurt i fruita fresca
SETMANA Del 13 al 17	DINAR	FESTIU	Pasta amb sofregit de verdures Ous remenats amb tomàquet logurt natural	Empedrat (pebrot, tomàquet, ceba, mongeta blanca i bacallà) Fruita del temps	Arròs amb tomàquet LLuç al forn amb llit de verdures Fruita del temps	Crema de patata, ceba i escarola Pollastre al forn amb ceba, llimona i canyella Fruita del temps
	BERENAR		Macedònia de fruita del temps	Fruita i iogurt natural	logurt amb compota de poma	Got de llet sencera amb cereals sense sucre
SETMANA Del 20 al 24	DINAR	Lleties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps	Pollastre guisat amb patata Amanida variada logurt natural	Fideus a la cassola amb bacallà i verdures Amanida Fruita del temps	Guisat de cigrons amb patata, pastanaga i Mongeta tendra Fruita del temps	Crema de pèsol i pastanaga Trita a la francesa Fruita del temps
	BERENAR	logurt natural i macedònia del temps	Fruita del temps i palitos integrals	Poma al forn amb bastonets integrals	logurt amb compota de poma	Fruita i pa integral amb oli
SETMANA Del 27 al 31	DINAR	Espirals integrals amb sofregit de verdures Ou remenat amb herbetes Fruita del temps	Crema freda de porro i patata Cuixa de pollastre al forn amb herbetes logurt natural	Salmó a la cassola amb cigrons i sofregit de verdures Fruita del temps	Paella de verdures (pastanaga i carbassó) Amanida amb cigrons Fruita del temps	Pèsols amb patata LLuç al forn amb amanida Fruita del temps
	BERENAR	logurt amb trossets de fruita fresca	Fruita i pa integral amb oli	Poma al forn amb bastonets integrals	Entrepà amb formatge	logurt natural i macedònia del temps



# Trinxat amb peix

## Maig '24

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA De L'1 al 3	DINAR			FESTIU	Trinxat de mongeta tendra amb patata Trita a la francesa Fruita del temps triturada	Crema de carbassó amb arròs i lluç Fruita del temps triturada
	BERENAR				Fruita triturada amb cereals/ palitos integrals	Fruita triturada amb cereals/ palitos integrals
SETMANA Del 6 al 10	DINAR	Crema de pastanaga, ceba i ou Macarrons integrals trinxats amb sofregit Fruita del temps triturada	Crema de carbassó, pastanaga, patata i gall d'indi logurt natural	Trinxat de lleties guisades amb samfaina i bacallà Fruita del temps triturada	Arròs caldós trinxat amb pastanaga, pèsols i pollastre Fruita del temps triturada	Trinxat de cigrons estofats amb verdures i patata Fruita del temps triturada
	BERENAR	logurt natural amb compota de poma	Fruita triturada amb cereals/ palitos integrals	Compota de poma amb cereals integrals	Fruita del temps triturada	logurt natural triturat amb fruita fresca
SETMANA Del 13 al 17	DINAR	FESTIU	Trinxat de pasta amb sofregit de verdures i ou logurt natural	Trinxat de mongeta blanca amb verdures i bacallà Fruita del temps triturada	Trinxat d'arròs amb tomàquet, verdures i lluç Fruita del temps triturada	Crema de patata, ceba, escarola i pollastre Fruita del temps triturada
	BERENAR		Macedònia de fruita del temps triturada	logurt natural triturat amb fruita fresca	logurt amb compota de poma	Fruita fresca triturada
SETMANA Del 20 al 24	DINAR	Trinxat de lleties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps triturada	Crema de verdures, patata i pollastre logurt natural	Trinxat de fideus a la cassola amb bacallà i verdures Fruita del temps triturada	Trinxat de cigrons amb patata, pastanaga i mongeta tendra Fruita del temps triturada	Crema de pèsol i pastanaga Trita a la francesa Fruita del temps triturada
	BERENAR	logurt natural i macedònia del temps triturats	Fruita del temps triturada amb cereals / bastonets integrals	Poma al forn triturada amb civada	logurt amb compota de poma	Fruita triturada amb civada
SETMANA Del 27 al 31	DINAR	Espirals integrals trinxats amb sofregit de verdures Ou remenat amb herbetes Fruita del temps triturada	Crema de porro, patata i pollastre amb herbetes logurt natural	Trinxat de salmó a la cassola amb cigrons i sofregit de verdures Fruita del temps triturada	Trinxat de paella de verdures (pastanaga i carbassó) amb cigrons Fruita del temps triturada	Trinxat de pèsols amb patata i lluç Fruita del temps triturada
	BERENAR	logurt triturat amb fruita fresca	Fruita triturada amb cereals/ bastonets integrals	Poma al forn amb cereals / bastonets integrals	Fruita triturada amb civada	logurt natural i macedònia del temps triturats



# Trinxat sense peix

## Maig '24

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA De L'1 al 3	DINAR			FESTIU	Trinxat de mongeta tendra amb patata Trita a la francesa Fruita del temps triturada	Crema de carbassó amb arròs i pollastre Fruita del temps triturada
	BERENAR				Fruita triturada amb cereals/ palitos integrals	Fruita triturada amb cereals/ palitos integrals
SETMANA Del 6 al 10	DINAR	Crema de pastanaga, ceba i ou Macarrons integrals trinxats amb sofregit Fruita del temps triturada	Crema de carbassó, pastanaga, patata i gall d'indi logurt natural	Trinxat de lleties guisades amb samfaina i arròs Fruita del temps triturada	Arròs caldós trinxat amb pastanaga, pèsols i pollastre Fruita del temps triturada	Trinxat de cigrons estofats amb verdures i patata Fruita del temps triturada
	BERENAR	logurt natural amb compota de poma	Fruita triturada amb cereals/ palitos integrals	Compota de poma amb cereals integrals	Fruita del temps triturada	logurt natural triturat amb fruita fresca
SETMANA Del 13 al 17	DINAR	FESTIU	Trinxat de pasta amb sofregit de verdures i ou logurt natural	Trinxat de mongeta blanca amb verdures i gall d'indi Fruita del temps triturada	Trinxat d'arròs amb tomàquet, verdures i cigrons Fruita del temps triturada	Crema de patata, ceba, escarola i pollastre Fruita del temps triturada
	BERENAR		Macedònia de fruita del temps triturada	logurt natural triturat amb fruita fresca	logurt amb compota de poma	Fruita fresca triturada
SETMANA Del 20 al 24	DINAR	Trinxat de lleties estofades amb verdures i arròs Fruita del temps triturada	Crema de verdures, patata i pollastre logurt natural	Trinxat de fideus a la cassola amb gall d'indi i verdures Fruita del temps triturada	Trinxat de cigrons amb patata, pastanaga i mongeta tendra Fruita del temps triturada	Crema de pèsol i pastanaga Trita a la francesa Fruita del temps triturada
	BERENAR	logurt natural i macedònia del temps triturats	Fruita del temps triturada amb cereals / bastonets integrals	Poma al forn triturada amb civada	logurt amb compota de poma	Fruita triturada amb civada
SETMANA Del 27 al 31	DINAR	Espirals integrals trinxats amb sofregit de verdures Ou remenat amb herbetes Fruita del temps triturada	Crema de porro, patata i pollastre amb herbetes logurt natural	Trinxat cassola amb cigrons i sofregit de verdures Fruita del temps triturada	Trinxat de paella de verdures (pastanaga i carbassó) amb cigrons Fruita del temps triturada	Trinxat de pèsols amb patata i gall d'indi Fruita del temps triturada
	BERENAR	logurt triturat amb fruita fresca	Fruita triturada amb cereals/ bastonets integrals	Poma al forn amb cereals / bastonets integrals	Fruita triturada amb civada	logurt natural i macedònia del temps triturats

## Alimentació Saludable Per Als Nostres Nadons



### El meu primer gelat casolà amb fruites:

Proveu amb meitat de la fruita de temporada qu esculli l'infant, i l'altra meitat amb plàtan, que dóna molt bona textura... congelem les fruites seleccionades tallades a trosos petits sense pell ni llavors.

### Ingredients:

- 2 plàtans madurs
- 1 tassa de maduixes (o la fruita de la seva elecció: mango, préssec, kiwi, etc.)
- 1/2 tassa de iogurt natural (sense sucre afegit)

### Instruccions:

Pela els plàtans i talla'ls en rodanxes. Congela les rodanxes de plàtan durant unes 2 hores en una safata forrada amb paper encerat o vegetal. Rentar i tallar les altres fruites en trossos petits.

Un cop els plàtans estiguin congelats, posa'ls al batedor juntament amb la resta de fruites i el iogurt.

Bateu tot fins a obtenir una barreja homogènia i cremosa.

Un cop estigui a punt, posa la barreja de gelat en un recipient hermètic i congela-la durant unes 3-4 hores o fins que estigui ben gelat.

Quan estigui congelat, serveix el gelat de fruites casolà en un bol amb els toppings saludables que tinguem a casa: fruits secs triturats, altres fruites, llavors, nibs de cacao, coco ratllat etc. i gaudi-ho amb els infants!

**Tots els menús estàn cuinats i amanits amb OOVE. El pa que s'ofereix és INTEGRAL**