



Menús elaborats per **Laila Rovira Boixadera**, dietista-nutricionista pediàtrica col. núm. CAT000096, d'acord amb les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya per a l'alimentació en la primera infància (0-3 anys).
Podeu trobar-me a www.laiarovira.com · @laiarovira_dn

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1 28 set. — 4 oct.				1 Llenties guisades amb verdures i patata llentia, patata, pastanaga, porro, tomàquet, llorer Fruita de temporada	2 Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet macarró integral, tomàquet, ceba, all, alfàbrega Lluç al forn (P) amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
				logurt natural amb compota de poma sense sucre (L)	Fruita de temporada i bastonets de pa integral sense sal (G)
SETMANA 2 5 — 11 oct.	5 Patata, bròquil i pastanaga patata, bròquil, pastanaga, oli d'oliva verge Trita a la francesa (O) amb tomàquet amanit logurt natural sense sucre	6 Arròs amb carbassa i porro arròs, carbassa, porro, oli d'oliva verge Cigrons a la cassola amb pastanaga i tomàquet amb un raig d'oli d'oliva verge Fruita de temporada	7 Crema de carbassó carbassó, patata, ceba, oli d'oliva verge Contracuixa de pollastre al forn amb amanida d'enciam Fruita de temporada	8 Espirals integrals amb salsa de pastanaga espiral integral, pastanaga, ceba, oli d'oliva verge Salmó al forn (P) amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	9 Mongetes seques guisades amb carbassa, porro i patata mongeta blanca, carbassa, porro, patata, llorer Fruita de temporada
	Fruita de temporada amb pa integral (G)	Batut de llet i fruita (L)	Pa integral amb tomàquet i formatge fresc (G) (L)	logurt natural amb compota de poma sense sucre (L)	Fruita de temporada i bastonets de pa integral sense sal (G)
SETMANA 3 12 — 18 oct.	12 FESTIU	13 Crema de carbassa carbassa, porro, patata, oli d'oliva verge Llenties estofades amb pastanaga i llorer amb un raig d'oli d'oliva verge logurt natural sense sucre	14 Arròs amb bròquil, all i pastanaga arròs, bròquil, all, pastanaga, oli d'oliva verge Remenat d'ou amb ceba i julivert (O) amb tomàquet amanit Fruita de temporada	15 Mongeta tendra amb patata mongeta tendra, patata, oli d'oliva verge Mandonguilles casolanes de vedella a la jardineria amb pèsols i pastanaga Fruita de temporada	16 Fideus integrals amb sofregit de tomàquet fideu integral, tomàquet, ceba, all, oli d'oliva verge Bacallà al forn (P) amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
		Batut de llet i fruita (L)	Pa integral amb tomàquet i formatge fresc (G) (L)	logurt natural amb compota de poma sense sucre (L)	Fruita de temporada i bastonets de pa integral sense sal (G)
SETMANA 4 19 — 25 oct.	19 Crema de porro i nap porro, nap, patata, oli d'oliva verge Trita de patata i ceba (O) amb tomàquet amanit logurt natural sense sucre	20 Cigrons guisats amb carbassa, pastanaga i patata cigró, carbassa, pastanaga, patata, ceba, tomàquet, llorer Fruita de temporada	21 Macarrons integrals saltats amb bròquil macarró integral, bròquil, ceba, all, oli d'oliva verge Tiretes de gall dindi al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	22 Arròs amb pebrot i carbassó arròs, pebrot, carbassó, ceba, oli d'oliva verge Abadejo al forn (P) amb amanida d'enciam Fruita de temporada	23 Crema de moniato moniato, patata, oli d'oliva verge Pit de pollastre a la planxa amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
	Fruita de temporada amb pa integral (G)	Batut de llet i fruita (L)	Pa integral amb tomàquet i formatge fresc (G) (L)	logurt natural amb compota de poma sense sucre (L)	Fruita de temporada i bastonets de pa integral sense sal (G)
SETMANA 5 26 oct. — 1 nov.	26 Llenties amb porro, ceba, pastanaga i patata llentia, porro, ceba, pastanaga, patata, llorer logurt natural sense sucre	27 Pasta integral amb sofregit de tomàquet pasta integral, tomàquet, ceba, all, alfàbrega Lluç al forn amb suquet de ceba (P) amb amanida d'enciam Fruita de temporada	28 Coliflor amb patates coliflor, patata, oli d'oliva verge Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada	29 Paella de verdures arròs, pebrot, mongeta tendra, tomàquet, all, oli d'oliva verge Tiretes de gall dindi al forn Trita a la francesa (O) amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	30 Crema de carbassa carbassa, porro, patata, oli d'oliva verge Tiretes de gall dindi al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
	Fruita de temporada amb pa integral (G)	Batut de llet i fruita (L)	Pa integral amb tomàquet i formatge fresc (G) (L)	logurt natural amb compota de poma sense sucre (L)	Fruita de temporada i bastonets de pa integral sense sal (G)

logurt natural sense sucre — de vaca en els infants de més de 12 mesos i, en els menors de 12 mesos, **de civada (G)** mentre el centre no disposi de soja

Al·lèrgens — G gluten · C crustacis · O ous · P peix · Ca cacauets · S soja · L llet · F fruits de closca · A api · M mostassa · Se sèsam · Su sulfits · Al altramuços · Mo mol·luscs. Aquest menú pressuposa que els grups d'aliments potencialment al·lèrgics ja estan introduïts: si l'infant encara no els ha tastat tots a casa, **comuniqueu-ho al centre**

A tots els àpats — oli d'oliva verge per cuinar i per amanir · sense sal afegida en la preparació · aigua com a única beguda · fruita i hortalissa de temporada i de proximitat

Pa integral — dos o tres dies per setmana, no cada dia, i no es repeteix el mateix dia al dinar i al berenar



LA LECTURA D'AQUEST MES

Panellets saludables per a nadons, aquesta castanyada

Escaneja el codi o entra a laiarovira.com/panellets-saludables-para-bebes-esta-castanada