

Dilluns

Fruita del temps

Poma Golden, poma Royal Gala, pera Conference, pera Blanquilla, taronja, mandarina, meló, préssecs, nectarina, plàtan, kiwi

Dimarts

Informació nutricional:

Sota de cada àpat es disposa de la informació nutricional aproximada referent a:

energia (Cal)
hidrats de carboni (HC)
proteïnes (Pro)
lipids (Gr)

Dimecres

Dijous

Divendres

04 Arròs amb tomàquet i ou dur
Croquetes de carn d'olla amb enciam i olives
Fruita del temps

524 Cal/62HC/24Pro/20Gr

05 Fideus a la cassola amb verdures
Filet de lluç al forn amb samfaina
Fruita del temps

573Cal/62HC/40Pro/19Gr

06 Bròquil bullit amb patata i oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet amanit
logurt natural la Fageda

510 Cal/52HC/35Pro/18Gr

07 Cigrons ecològics guisats amb espinacs
Escalopa de cap de llom amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

516Cal/52HC/23Pro/24Gr

08 Sopa de caldo vegetal (sense carn) amb pasta
Caçó al forn amb patates panaderes
Fruita del temps

553 Cal/53HC/29Pro/25Gr

11 Mongeta verda perona amb patata i oli d'oliva
Llonganissa a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

521Cal/45HC/20Pro/29Gr

12 Escudella amb cigrons i botifarra
Rap al forn amb salsa marinera
Fruita del temps

533 Cal/45HC/5 Pro/17Gr

13 Fesols ecològics guisats amb verdures
Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
Fruita del temps

549 Cal/55HC/26Pro/25Gr

14 Macarrons a la carbonara
Bacallà a l'andalusa amb enciam i cogombre
logurt natural la Fageda

570 Cal/64HC/29Pro/22Gr

15 Puré de carbassó amb patata i porro
Cuixa de pollastre rostida amb xampinyons
Fruita del temps

510 Cal/52 HC/35Pro/18Gr

18 Arròs integral saltat amb xampinyons, pernil cuit i pastanaga
Hamburguesa de pollastre i espinacs a la planxa amb enciam i quinoa
Fruita del temps

536Cal/30HC41Pro/28Gr

19 Crema de carabassa ,patata, ceba i crostons de pa
Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga
Fruita del temps

519Cal/ 52H/35Pro/19Gr

20 Espaguetis amb tomàquet i formatge
Estofat de gall d'indi amb veduretes
logurt Natural la Fageda

554 Cal/63HC/35Pro/18Gr

21 Cigrons ecològics guisats amb alga Kombu i xoriç
Salmó al forn amb salsa de verdures
Fruita del temps

557Cal/37HC/46Pro/25Gr

22 Bledes ecològiques amb patates
Escalopa de cap de llom amb tomàquet amanit amb oli d'oliva
Fruita del temps

521Cal/54HC/29Pro/21Gr

25 Llenties ecològiques guisades amb verdures
Pit de pollastre a la planxa amb escarola ecològica i olives
Fruita del temps

565Cal/59HC/35Pro/21Gr

26 Sopa de peix amb pasta
Truita de patata i ceba amb tomàquet natural amanit amb oli d'oliva
Fruita del temps

491 Cal/31HC/22Pro/31Gr

27 Arròs amb tonyina, pastanaga i daus de pernil cuit
Mandonguilles casolanes
Fruita del temps

570 Cal/58HC/26Pro/26Gr

28 Patata bullida amb espinacs saltats
Tronc de lluç al forn amb samfaina
logurt natura la Fageda

510Kcal/52HC/35Pro/18Gr

29 Fideuà amb all i oli
Nuggets vegetals amb enciam i quinoa
Fruita del temps

99Cal/48HC/28Pro/33Gr



"JAMÁS DE LOS JAMASES HAY QUE OBLIGAR A COMER A UN NIÑO, BAJO NINGÚN CONCEPTO"

Carlos González

Pediatra i autor de diversos llibres sobre criança, alimentació i salut infantil.

SI HEM DINAT ...

Carn
Peix
Cereals, fècules o llegums
Verdures
Ou
Fruita
Làctic

PODEM SOPAR ...

Peix o Ou
Carn magra o precuinat
Hortalisses crues o llegums cuits
Cereals o fècules
Peix o Carn magra
Làctic o fruita
Fruita

LLAVORS, NO OBLIGUEM ALS INFANTS A ACABAR-SE TOT EL DINAR ALS NOSTRES MENJADORS?

La resposta és clara; no, mai! I no ho fem per dos motius; **RESPECTE** i **CONFIANÇA**. És vital **RESPECTAR** als nens i nenes i això ens allunya d'accions que els forcin a menjar (amenaces, coaccions, discursos, castics,...). A més, nombrosos estudis, autors i recomanacions de la Generalitat demostren que l'efecte que es produeix al obligar a menjar als infants de manera reiterada suposa un risc clar per la seva salut física i psicològica. Cal que també **CONFIEM** en les capacitats d'autonomia, aprenentatge vivencial i la diversitat dels alumnes. L'experiència així ens ho ha demostrat en tots els nostres menjadors.

Els i elles són plenament capaços d'alimentar-se segon la seves necessitats nutricionals i, per tant, poden triar les quantitats que mengen. Qui els i les acompanyem hem de vetllar per oferir-los aliments saludables i un espai d'àpat tranquil i respectuós.

UN REPTE O UNA OPORTUNITAT?

Sense dubte les dues coses. Un **REPTE** per l'adult que cal que confii i acompanyi des del la informació, el respecte i l'amor. I una **OPORTUNITAT** d'aprenentatge i capacitació pels infants.



EN VOLEU SABER MÉS?

Guia "Acompanyar els àpats dels infants" Departament PAAS de la Generalitat de Catalunya.

Llibre "Mi niño no me come". Carlos González

Llibre "Se me hace bola". Julio Basulto

