

DILLUNS

2

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

9

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Lluç al forn amb salsa d'ametlles
i amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

16

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Iogurt de La Fageda

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Macarrons integrals a la bolonyesa
vegetal amb soja texturitzada

Fruita del temps

30

Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

DIMARTS

3

Espirals integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Varetes de lluç
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

10

Macarrons integrals
amb herbes provençals
i formatge ratllat

Truita de carbassó
amb enciam i olives

Fruita del temps

17

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

24

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIMECRES

4

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

11

Pèsols amb patata eco
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

Iogurt de La Fageda

18

Arròs amb herbes provençals

Contracuixa de pollastre al forn
amb curri i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

25

Arròs
amb sofregit de tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

5

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

12

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
a la jardinera amb pèsols

Fruita del temps

19

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

26

Sopa de pollastre amb pistons

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

DIVENDRES

6

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Truita de patates
amb enciam i olives

Iogurt de La Fageda

13

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20

Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb salsa teriyaki
i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb carbassa i porro

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereixo pa integral.*

* Producte ecològic

Al·lèrgens

- | | |
|--|---|
|  Gluten |  Llegum |
|  Llet |  Crustacis |
|  Peix |  Fruits secs |
|  Ou |  Soja |
|  Api |  Marisc |
|  Mostassa |  Sulfits |

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

3

Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de bolets amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

4

Crema de carbassó eco amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

5

Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga

Delícies de soja al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro

Truita de patates amb enciam i olives

logurt de La Fageda

9

Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Delícies de soja amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

Macarrons integrals amb herbes provençals i formatge ratllat

Truita de carbassó amb enciam i olives

Fruita del temps

11

Saltat de verdures

Pèsols amb patata eco amb oli d'oliva

logurt de La Fageda

12

Crema de coliflor amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal a la planxa amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

13

Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Cigrons amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

16

Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro

Truita de carbassó amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

17

Bròquil amb patata i oli d'oliva

Delícies de soja estofades amb salsa

Fruita del temps

18

Arròs amb herbes provençals

Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

19

Crema de carbassa amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Fruita del temps

20

Espirals integrals amb sofregit de tomàquet

Truita a la francesa amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

23

Crema de verdures amb oli d'oliva

Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada

Fruita del temps

24

Tomàquet amb formatge al forn

Pèsols amb patata i oli d'oliva

Fruita del temps

25

Arròs amb sofregit de tomàquet

Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

26

Sopa vegetal amb pistons

Delícies de soja amb samfaina

Fruita del temps

27

Cigrons estofats amb carbassa i porro

Truita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

30

Arròs amb sofregit de tomàquet

Delícies de soja al forn amb enciam i cogombre

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

*** Producte ecològic**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

3

Pasta* amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Lluç arrebossat*
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

4

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

5

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Truita de patates
amb enciam i olives

Iogurt de La Fageda

9

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Lluç al forn amb salsa d'ametlles
i amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

Pasta* amb herbes provençals
i formatge ratllat

Truita de carbassó
amb enciam i olives

Fruita del temps

11

Pèsols amb patata eco
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

Iogurt de La Fageda

12

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
a la jardinera amb pèsols*

Fruita del temps

13

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

16

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

Iogurt de La Fageda

17

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa*

Fruita del temps

18

Arròs amb herbes provençals

Contracuixa de pollastre al forn
amb curri i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

19

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

20

Pasta* amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb salsa *teriyaki*
i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Pasta* a la bolonyesa vegetal
amb soja texturitzada

Fruita del temps

24

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat*
amb enciam i olives

Fruita del temps

25

Arròs
amb sofregit de tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26

Sopa de pollastre amb **pasta***

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb carbassa i porro

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

Iogurt de La Fageda

30

Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereixo pa integral.*

* Producte ecològic

* Producte sense gluten

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2
**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

3
**Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet
i formatge sense lactosa**

Varetes de lluç
amb enciam i cogombre
Fruita del temps

4
**Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva**

Mongetes seques saltades
amb all i julivert
Fruita del temps

5
Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet
Fruita del temps

6
Llenties estofades amb pastanaga,
pebrot i porro

Truita de patates
amb enciam i olives

logurt de La Fageda sense lactosa

9
Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

**Lluç al forn
amb enciam i pastanaga**

Fruita del temps

10
**Macarrons integrals
amb herbes provençals
i formatge sense lactosa**

Truita de carbassó
amb enciam i olives

Fruita del temps

11
**Pèsols amb patata eco
amb oli d'oliva**

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda sense lactosa

12
Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
a la jardinera amb pèsols

Fruita del temps

13
Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

16
Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda sense lactosa

17
Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18
Arròs amb herbes provençals

Contracuixa de pollastre al forn
amb curri i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

19
Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

20
Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb salsa *teriyaki*
i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

23
Crema de verdures
amb oli d'oliva

Macarrons integrals a la bolonyesa
vegetal amb soja texturitzada

Fruita del temps

24
Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

25
Arròs
amb sofregit de tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26
Sopa de pollastre amb pistons

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

27
Cigrons estofats
amb carbassa i porro

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda sense lactosa

30
Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.

Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruïtes d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.

Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.

El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.

Oferim pa integral.

* **Producte ecològic**

* **Producte sense lactosa**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

3

Pasta* amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Lluç a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

4

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

5

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Gall dindi a la planxa
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

9

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Lluç al forn amb salsa d'ametlles
i amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

Pasta* amb herbes provençals
i formatge ratllat

Llom de porc a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

11

Pèsols amb patata eco
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
a la jardinera amb pèsols

Fruita del temps

13

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

16

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Lluç a la planxa
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

17

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18

Arròs amb herbes provençals

Contracuixa de pollastre al forn
amb curri i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

19

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

20

Pasta* amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn amb salsa *teriyaki*
i amanida d'enciam i pipes

Fruita del temps

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Pasta* a la bolonyesa vegetal
amb soja texturitzada

Fruita del temps

24

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

25

Arròs
amb sofregit de tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26

Sopa de pollastre amb **pasta***

Lluç al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb carbassa i porro

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

30

Arròs amb sofregit de tomàquet

Salmó al forn
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereixo pa integral.*

* **Producte ecològic**

* **Producte sense ou**

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

**FESTIU DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

3

Espirals integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Croquetes de pernil
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

4

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

5

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

6

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Truita de patates
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

9

Arròs saltat
amb xampinyons i ceba

Gall dindi amb salsa d'ametlles
i amanida d'enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

Macarrons integrals
amb herbes provençals
i formatge ratllat

Truita de carbassó
amb enciam i olives

Fruita del temps

11

Pèsols amb patata eco
amb oli d'oliva

Pit de pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro

logurt de La Fageda

12

Crema de coliflor
amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella
a la jardinera amb pèsols

Fruita del temps

13

Verdura tricolor
amb mongeta tendra,
patata i pastanaga

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

16

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Truita de carbassó
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

17

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

18

Arròs amb herbes provençals

Contracuixa de pollastre al forn
amb curri i amanida d'enciam i olives

Fruita del temps

19

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Fruita del temps

20

Espirals integrals
amb sofregit de tomàquet

Llom de porc a la planxa
amb enciam i pipes

Fruita del temps

23

Crema de verdures
amb oli d'oliva

Macarrons integrals a la bolonyesa
vegetal amb soja texturitzada

Fruita del temps

24

Pèsols amb patata
i oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb enciam i olives

Fruita del temps

25

Arròs
amb sofregit de tomàquet

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26

Sopa de pollastre amb pistons

Gall dindi a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb carbassa i porro

Truita de patates i ceba
amb enciam i tomàquet

logurt de La Fageda

30

Arròs amb sofregit de tomàquet

Gall dindi a la planxa
amb enciam i cogombre

Fruita del temps

*Els menús poden ser modificats sense previ avís, en funció de les necessitats del servei.
Prioritzem el consum de fruita i verdura de temporada i de proximitat. Fruites d'aquest mes: poma, pera, plàtan i taronja.
Fem servir oli d'oliva per cuinar i amanir.
El iogurt de La Fageda és natural, sense sucres afegits.
Ofereim pa integral.*

* **Producte ecològic**



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU DE LLIURE DISPOSICIÓ

3

Quinoa amb verdures

Truita a la francesa
amb daus de tomàquet provençal

Fruita del temps

4

Espinacs a la catalana

Tonyina amb anelles de ceba

Fruita del temps

5

Hummus de cigrons

Bacallà amb salsa de xampinyons

Fruita del temps

6

Crema de bolets

Paninis de formatge
amb amanida

Fruita del temps

9

Pèsols amb pernil serrà

Ous remenats amb espàrrecs
i amanida

logurt natural

10

Bròquil amb patata

Seitons amb tomàquet amanit

Fruita del temps

11

Crema de carbassa

Mandonguilles de lluç casolanes
amb salsa

Fruita del temps

12

Sopa d'arròs

Calamars a l'andalusa amb amanida

Fruita del temps

13

Crema de verdures

Crep d'espinacs i formatge
amb amanida

Fruita del temps

16

Arròs amb pèsols i ceba

Lluç al forn amb amanida

logurt natural

17

Sopa de pasta

Pit de pollastre a la planxa
amb amanida

Fruita del temps

18

Saltat de verdures

Ou escalfat amb pernil i patates

Fruita del temps

19

Coliflor gratinada

Orada al forn

Fruita del temps

20

Crema de pastanaga

Quiche de verdures i formatge
amb amanida

Fruita del temps

23

Dips de moniato
amb salsa de iogurt

Hamburguesa de llegums
amb amanida

Fruita del temps

24

Nyoquis de carbassa

Truita a la francesa amb amanida

Fruita del temps

25

Lasanya de carbassó

Verat al forn

Fruita del temps

26

Crema de pastanaga

Albergínies farcides
de tonyina i verdures

Fruita del temps

27

Guacamole
amb dips de blat de moro

Fajita de pollastre amb pico de gallo

logurt natural

30

Purè de patates

Gall dindi amb espàrrecs

Fruita del temps

Informació nutricional: NO M'AGRADA...O ENCARA NO HO HE DESCOBERT?

Aprendre a menjar també vol dir aprendre a descobrir! De vegades als infants no els agraden alguns aliments a la primera... És ben normal! Durant la infància es desenvolupen els gustos i les preferències alimentàries, i calen temps i paciència per descobrir nous sabors i textures. Com podem ajudar-los a descobrir nous aliments?

- Oferim sense obligar.** Animem els infants a tastar aliments nous, però sense forçar-los. Menjar ha de ser una experiència agradable, no pas una obligació.
- Ho tornem a provar!** Que un aliment no els agradi avui no vol dir que no els pugui agradar més endavant. Oferir-lo en diferents ocasions i preparacions pot ajudar a familiaritzar-s'hi.
- Donem exemple.** Compartir els àpats i veure com els adults gaudeixen d'una gran varietat d'aliments pot despertar la curiositat dels més petits.
- Els fem participar.** Anar a comprar, rentar les verdures, preparar una amanida o triar una fruita són petites activitats que els acosten als aliments.
- Respectem la gana i la sacietat.** Evitem obligar-los a acabar-se el plat. És important que aprenguin a reconèixer quan tenen gana i quan estan tips.

UN TRUC: Si avui no volen tastar el bròquil, els en podem oferir un altre dia amb una preparació diferent (al vapor, al forn, barrejat amb altres verdures...). Podem deixar que el mirin, el toquin o l'olorin, sense exigir que se'l mengin.

