

Menú mes d'Octubre 2022 EB NINS

Menú sencer

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7	Dissabte 8
Sopa de brou casolà amb pasta integral Cuixetes de pollastre amb verdures de temporada Fruita de temporada	Tomàquet amb formatge fresc Estofat de lletíes amb arròs Iogurt natural	Puré de carbassó Rostit de llonganissa amb xampinyons Fruita de temporada	Fideus a la cassola Filet de peix blanc al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Amanida amb blat de moro Arròs blanc amb sofregit de tomàquet i truita francesa Fruita de temporada	Crema de verdures Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14	Dissabte 9
Bledes amb patates Hamburguesa de vedella amb rodanxes de tomàquet Fruita de temporada	Amanida amb pastanaga ratllada Paella d'arròs amb peix Fruita de temporada	Puré de pèsols, ceba i pastanaga Filets de pollastre arrebossats (forn) amb patates fregides Fruita de temporada	Coliflor amb beixamel Rostit de carn amb verdures Fruita de temporada	Crema de verdures Espirals amb sofregit de verdures i trossets de gall dindi Fruita de temporada	Puré de cigrons Truita de patates i ceba amb amanida variada Iogurt natural
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21	Dissabte 22
Arròs amb verdures de temporada Pit de pollastre planxa amb amanida Fruita de temporada	Patata, mongetes tendres i pastanaga al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons amb sofregit de tomàquet Filet de peix blanc arrebossat amb rodanxes de tomàquet Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de formatge fresc amb amanida variada Fruita de temporada	Amanida amb blat de moro Lletíes de l'àvia Iogurt natural	Puré de carbassa Tortellinis amb sofregit de tomàquet Macedonia de fruita variada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 LA TARDOR	Dissabte 29
Sopa de brou casolà amb estrelletes Gall dindi a trossets guisat amb verdures de temporada Fruita de temporada	Amanida de l'Hort Pastís de carn Fruita de temporada	Puré de cigrons Truita de verdures amb enciam Iogurt natural	Amanida de tomàquet i formatge fresc Escudella barrejada amb pilota i pollastre Fruita de temporada	<i>Puré de moniato</i> <i>Llom arrebossat amb tires de carbassa al forn</i> <i>Fruita de temporada</i>	Amanida de l'hort Arròs amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada

BERENARS:

Dilluns: Llet amb cereals d'arròs

Dimarts: Pa de pagès de forn amb tomàquet i oli + pernil cuit

Dimecres: Pa de pessic + iogurt

Dijous: batut de fruites casolà + flocs de civada

Divendres: pa de pagès de forn amb tomàquet i oli + formatge

Dissabte: Llet amb cereals

*Pel seu contingut en mercuri es recomana no administrar aquests tipus de peixos a menors de 10 anys: peix espasa o emperador, tonyina vermella, cassó. Per aquest motiu no s'incluen en aquest menú.

Consell dietètic i nutricional del mes:

El procés d'aprenentatge d'hàbits alimentaris és especialment important durant els primers anys de vida ja que, a més de facilitar un bon estat nutricional i un creixement òptim, pot ajudar a consolidar l'adquisició d'hàbits saludables a l'edat adulta.

Cada etapa de la vida té les seves particularitats i necessitats a les quals s'ha d'anar adaptant l'alimentació. La infància es caracteritza per ser l'etapa on hi ha major creixement físic i desenvolupament psicomotor.

Les necessitats energètiques i nutricionals són cobertes per l'alletament matern exclusiu (o en el cas que no sigui possible, per la llet adaptada) fins als sis mesos, i a partir d'aleshores cal anar incorporant nous aliments de forma progressiva i en les quantitats adequades, adaptant-se també, al desenvolupament psicomotor i a l'interès de l'infant.

En aquest període és important afavorir les condicions que permetin l'adquisició progressiva d'uns hàbits alimentaris saludables i una bona relació amb el menjar.