

## GUARDERIA NINS: MENÚS PER A NADONS TARDOR -HIVERN CURS 23-24

		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1a SETMANA	DINAR	Carbassó ,ceba, arròs + <b>llenties vermelles /</b> Pollastre Pera/logurt	Carbassa, porro, patata <b>Lluç / Gall dindi</b> Poma/ Formatge blanc	Pastanaga, ceba , sèmola + Vedella Plàtan/logurt	Mongeta tendra, ceba, patata + <b>Ou / Pollastre</b> Pera/ logurt	Carbassó, pastanaga, <b>quinoa / arròs +</b> <b>Rap / Gall dindi</b> Poma i pera /Formatge blanc
2a SETMANA	Berenar	Poma + Plàtan + taronja	Plàtan + pera + mandarina	Pera + poma + taronja	Compota de poma	Plàtan + mandarina
3a SETMANA	DINAR	Carbassa, carbassó, ceba, sèmola + Carn magra Pera/logurt	Pastanaga, patata , ceba + <b>col.liflor</b> Pollastre Poma / Formatge blanc	Mongeta tendra , ceba, patata + <b>Lluç / Gall dindi</b> Plàtan / logurt	Carabassó, ceba, moniato + Vedella Poma/ logurt	Patata, carbassa , porros, <b>cigrons +</b> <b>Bacallà / Pollastre</b> Pera/ Formatge blanc
3a SETMANA	Berenar	Poma + plàtan + mandarina	Plàtan+poma + taronja	Poma + pera + mandarina	Plàtan + taronja	Poma + plàtan + mandarina
4a SETMANA	DINAR	Mongeta tendra, <b>pèsols</b> ,pastanaga, patata + <b>Ou / Vedella</b> Pera /formatge blanc	Carbassó, porro, sèmola + <b>llenguado / Pollastre</b> Plàtan / logurt	Carbassa, carbassó, ceba, patata + Gall dindi Poma / logurt	Mongeta tendra, pastanaga, patata + <b>Lluç / Carn magra</b> Plàtan/logurt	**Carbassa , ceba, arròs + <b>llenties vermelles /</b> Pollastre Pera /logurt
4a SETMANA	Berenar	Plàtan + poma + mandarina	Pera + poma + taronja	Pera + plàtan + mandarina	Pera + poma + taronja	Poma + pera + plàtan+ taronja
DINAR	Porro, Carbassó, patata + <b>llenguado / Gall dindi</b> Plàtan / logurt	Mongeta tendra, pastanaga, arròs + <b>Fesolets / Vedella</b> Pera/logurt	Carbassa, ceba + sèmola <b>Bacallà / Pollastre</b> Plàtan / Formatge blanc	Pastanaga, <b>nap</b> carbassó, patata + Carn magra Poma/ logurt	Mongeta tendra, ceba + Patata <b>Ou / Gall dindi</b> Pera / logurt	
Berenar	Poma + pera + taronja	Plàtan + poma + mandarina	Compota de poma i pera	Pera + plàtan + mandarina	Plàtan + taronja	

Menús revisats per Berta Jimenez: Dietista i Nutricionista col.legiada num 0703 espaidietetica@gmail.com

Els llegums per la seva composició nutricional, poden constituir un plat únic , podent substituir-se o reduir la proteïna animal (carn, peix, ou).

Per postres s'oferrà fruita (a partir del 9-10 mesos, segons les indicacions de cada infant, és pot començar a oferir petites quantitats de iogurt natural o formatge fresc.

Als berenars, en el triturat de fruites, només s'afegeirà cereals sense sucre o farinetes no dextrinades, segons indicacions pediàtriques de cada infant.

