


Menús per a i a l'Espiga

Revisat pel nostre pediatre.

Nota: -Simplifiquem els menús mensuals en els quadres d'una setmana per facilitar els productes principals: cereals, pasta, carn, ou, peix... òbviament cada setmana es faran d'una manera o d'una altra. Ens reservem el dret a canviar el menú, a nivell de grup, per celebracions diverses, i a nivell individual, per observar algun trastorn digestiu.

-Els alumnes que necessiten una dieta astringent o laxant, ho poden comunicar a secretaria.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINARS	- ARRÒS amb salsa de tomàquet o amb verduretes o caldós...	- CREMA DE VERDURES	- LLEGUMS: llenties, cigrons, mongetes...	- SOPA d'au	- PASTA: macarrons, espaguetis... amb carn i salsa de tomàquet
	- OU: en truita a la francesa, amb patates, ferrat..	- CARN: mandonguilles, hamburguesa, pollastre, salsitxes...	- PEIX arrebossat, al forn...	- CARN: mandonguilles, hamburguesa, pollastre, salsitxes...	- LACTI: iogurt, natilles o flam
	- FRUITA del temps	- FRUITA del temps	- FRUITA del temps	- FRUITA del temps	
BERENARS. Els Pollets petits que encara no puguin berenar el menú establert berenaran iogurt amb galetes.					
	Pa amb crema de xocolata i llet	Pa amb pernil cuit i suc de fruites	Iogurt amb galetes	Pa amb paté i llet	Pa amb oli d'oliva i sucre i llet amb cacau
Menús pels 					
Si per l'edat no poden menjar ou i/o peix, es substituirà per pollastre, vedella, o bé l'establert amb cada família.					
Nota: Aquest menú, pot variar depenent de l'edat dels nens i les indicacions de cada família.					
	-Puré de verduretes amb ou	-Puré de verduretes amb pollastre	-Puré de verduretes amb peix blanc	-Puré de verduretes amb pollastre	-Puré de verduretes amb vedella
PER BERENAR fruita triturada amb galetes (a partir dels 6 mesos)					