



Dinem a l'escola bressol

Projecte alimentari

Sant Joan Despí, 14 de maig de 2018





Una alimentació adaptada

I com comentàvem anteriorment, cada nadó és un món, amb les seves particularitats i apetències. A aquest factor, cal afegir que es tracta, encara, d'un procés, de maduració del cos, especialment del sistema immune.

Per aquest fet, hem de posar especial atenció en el procés d'**introducció dels aliments**; sempre sense caure en el reduccionisme o en les modes.

Tenint com a premissa bàsica l'**evidència científica**, prenem com a criteri de referència en la introducció d'aliments, les recomanacions publicades per la Generalitat, a través de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, i la guia que edita aquesta, a la qual ens adrecem. Tot i això, sempre respectant el procés i ritme d'introducció de nous aliments que estipula cada família per al seu nadó.

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna				
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites , hortalisses ¹ , llegums , ous , carn ² i peix ³ , oli d'oliva , fruites seques aixafades o mòltes . Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera* , iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna				
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)	Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			



Nadons: 4-12 mesos

Donada la complexitat del procés de maduració orgànica i adaptativa del nadó, encara en el moment de la incorporació a l'escola bressol, és necessari distingir clarament unes pautes per als nadons fins als 12 mesos.

-Lactància exclusiva entre els 4 i els 6 mesos. Donat que no es concep una incorporació anterior als 4 mesos a les escoles bressol, en aquesta etapa d'edat l'alimentació es basarà exclusivament en la lactància materna o mitjançant les llets adaptades. Aquest fet, es troba basat en les recomanacions que fa la OMS, UNICEF o l'Associació Espanyola de Pediatria.

-Entre els 4 i els 6 mesos, es fa l'impàs entre la lactància exclusiva i els procés de diversificació alimentaria, pel qual primer s'introdueixen els aliments triturats o trossets i de fàcil masticació; per a després iniciar un procés més proactiu en la variació dels aliments. La única premissa que, segons la bibliografia científica disponible en el moment, s'ha de tenir en compte és la capacitat motora del nen; donat que no s'ha trobat una evidència científica que recolzi algunes teories sobre el moment idoni i la velocitat en la incorporació de nous aliments, en relació al fet de presentar una major incidència d'al·lèrgies, intoleràncies i d'altres patologies digestives. D'aquesta forma, la introducció de nous aliments vindrà delimitada pel ritme d'acceptació del nen; així com per la informació proporcionada per les famílies.

Una alimentació adaptada

Nadons de 6 a 12 mesos

Tipus de menú	Un triturat al dia, amb possibilitat d'adaptació al sistema d'alimentació dirigida pel nen
Període orientatiu	A partir dels 6 mesos, i fins a un màxim de 12 mesos
Aliments que s'introdueixen	· Patata, verdures, peix blanc , carns blanques (pollastre, gall dindi) i vedella . · Fruita fresca
	· Productes làctics: iogurt natural sense sucre
Aliments no recomanats	· Espinacs i bledes · Peixos blaus · Marisc · Llet de vaca sencera
Característiques i presència d'aliments ecològics	· Utilització exclusiva d'oli d'oliva · Hortalisses fresques: ceba, pastanaga, porro i patata · Fruites o verdures ecològiques com a mínim un cop per setmana · Iogurt natural sense sucre de La Fageda.
Tipus de plats	· Triturats amb verdures de gustos no forts
Tipus de plats i adaptació	· Especial incisió en la presència de verdures de fàcil manipulació (mongeta tendra, pastanaga i patata) els dilluns, dimecres i divendres

Una alimentació adaptada

Nadons de 6 a 12 mesos

Gramatges	Producte		Porció	Ració
	Peix		25 g	-
	Pollastre		20 g	-
	Vedella		20 g	-
	Patata		60 g	-
	Verdura		100 g	-
	Iogurt		50-60 ml	Mitja unitat comercial
	Oli d'oliva		5 ml	1 cullera mida cafè
Volums	Triturat de carn Mateixa quantitat d'ingredients, a excepció de la carn No comptant el brou afegit al triturat = 190-200 g		Triturat de peix Mateixa quantitat d'ingredients, a excepció del peix No comptant el brou afegit al triturat = 200-220 g	
Recomanacions nutricional	Energia (kcal)	Carbohidrats (g)	Proteïnes (g)	Lípids (g)
	340**	38**	1.2 g/kg pes/dia	-
Valoració nutricional	Energia (kcal)	Carbohidrats (g)	Proteïnes (g)	Lípids (g)
	345,5	44,4	8,8	12,1
%VCT	-	51%	0,98 g/kg pes/dia*	32%

*Calculat tenint en compte la relació entre els grams de proteïna totals, sobre un nadó de 9 mesos i 9 kg de pes.

**Tenint en compte, els requeriments nutricionals per un nadó d'entre 6 i 12 mesos, prenent com a referència un 40% del VCT pel dinar.

Una alimentació adaptada

A continuació es detalla un exemple de menú per a nadons de 6 a 12 mesos.

Cal destacar que, en la mesura que les famílies ho demanin, els dilluns, dimecres i divendres es pot fer una **progressió en les textures**, no servint els ingredients triturats, si no, a trossets o segons el denominat procés d'**alimentació dirigida pel nen** (o *baby-led weaning*).

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Puré de peix blanc o amb patata, mongeta tendra, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre	Puré de pollastre amb patata, carbassó, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre	Puré de vedella amb patata, pastanaga i porro logurt natural sense sucre	Puré de peix blanc amb patata, carbassó, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre	Puré de gall d'indi amb patata, mongeta tendra, ceba i pastanaga logurt natural sense sucre
Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets	Triturat de fruites o fruita del temps a trossets





Una alimentació adaptada

- No cal limitar la introducció de nous aliments, únicament cal valorar si l'infant està **preparat per a l'alimentació complementària**.
- La introducció de nous aliments es delimitarà pel **ritme d'acceptació del nen** i per les seves **capacitats motrius** (capacitat per mantenir la posició i poder portar-se aliments a la boca).
- Únicament s'exclouran tots aquells aliments que puguin representar un **risc d'ennuegament** per al nen, especialment per la seva textura.
- Es programa **una progressió** en les quantitats de les preparacions dels plats donat que les **necessitats calòriques** augmenten de forma significativa entre l'any i els tres anys d'edat.

Una alimentació adaptada

Nens a partir d'un any

Tipus de menú	Menú sencer, amb evitació de productes de difícil mastiació i massa fibrosos
Període orientatiu	A partir dels 12 mesos, i fins la finalització del període pre-escolar.
Aliments que s'introdueixen	· Carn de porc i ou · Llegum i pasta · Embotits i formatge: pernil cuit i embotit de gall d'indi, formatge de vaca, i formatge fresc · Hortalisses crues: enciam, tomàquet i pastanaga · Altres: blat de moro cuit, olives (sense pinyol)
	· Llet de vaca sencera
Aliments no recomanats	· Peixos blaus i marisc · Espinacs i bledes (<i>no més d'una ració/dia</i>) · Fruita seca de closca (per difícil mastiació) · Productes industrials: sucs ensucrats, brioixeria o confiteria
	· Llets adaptades de continuació
Característiques i presència d'aliments ecològics	· Utilització exclusiva d'oli d'oliva per amanir, cuinar i fregir · Hortalisses fresques: pastanaga, ceba, porro, pebrot, bròquil, carbassa, carbassó (<i>Veure apartat de temporalitat</i>) · Fruites o verdures ecològiques: una vegada a la setmana · Productes ecològics: arròs, llegum i pasta (macarrons, espaguetis i espirals) · Peix fresc cada 15 dies · Iogurt natural sense sucre de La Fageda.
Tipus de plats	· Primer plat basat en carbohidrats i segon plat principalment proteic · Plat únic dues vegades al mes · Fruita fresca com a postres úniques
Entre àpats	· Reducció dels sucs, a un màxim de dues vegades a la setmana (entre esmorzar i berenar), i substitució per peces de fruita fresca sencera · Preferència per aliments farinacis (pa o bastonets) en detriment de productes rics en greixos i sucre.

Una alimentació adaptada

Gramatges i volums en nens a partir d'un any

Producte	1-2 anys	Ració	>2 anys	Ració
Peix	35 g	Gràfics visuals	45 g	Gràfics visuals
Pit de pollastre	30 g	Gràfics visuals	35 g	Gràfics visuals
Contracuixa de pollastre	30 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)	35 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)
Pernilet de pollastre	30 g	1 unitat petita	35 g	1 unitat petita
Llom de porc	30 g	1 tall petit (Gràfics visuals)	35 g	1 tall petit (Gràfics visuals)
Salsitxes	30 g	1 unitat	40 g	1-1.5 unitats
Vedella per estofar	30 g	2 trossos (Gràfics visuals)	35 g	2-3 trossos (Gràfics visuals)
Hamburguesa	30 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)	40 g	Un terç d'unitat (Gràfics visuals)
Ou	40 g	1 talla S	50 g	1 talla M
Patata	80 g	1 unitat petita	120 g	1 unitat mitjana
Pasta	45 g (cru)	Gràfics visuals	50 g (cru)	Gràfics visuals
Arròs	45 g (cru)	Gràfics visuals	50 g (cru)	Gràfics visuals
Llegum	45 g (cru)	Gràfics visuals	50 g (cru)	Gràfics visuals
Verdura (com a plat principal)	100 g	-	120 g	-
Fruita (com a postra)	100-120 g	1 peça petita	120-150 g	1 peça
Oli d'oliva	10 ml	1 cullerada sopera	10 ml	1 cullerada sopera

Una alimentació adaptada

Volums en nens a partir d'un any



90-100 g

● 1 R = 30-40 g



100 g

● 1 R = 30-35 g



100 g

1 R = 30 g



100 g

● 1R = 30-35 g



150 g (brut)

1 R = 30-35 g



120 g

1 R = 30-35 g



130 g

1 U = 35-40 g



100 g

1 R = 30-35 g

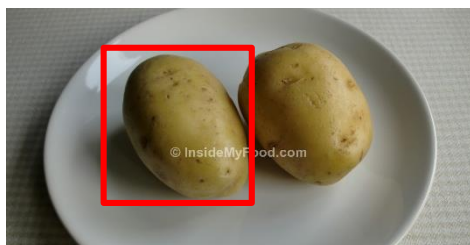


125 g

1 R = 35-45 g

Una alimentació adaptada

Volums en nens a partir d'un any



250 g

1 R = 80-120 g



75 g (cru)

● 1 R = 45-50 g



75 g (cru)

1 R = 45-50 g



75 g (cru)

● 1 R = 45-50 g



75 g (cru)

● 1 R = 45-50 g



1 U = 150 g (bruts)

1 R = 100 g (nets)



1 U = 150 g (bruts)

1 R = 120 g (nets)



40 g

1 R = 20 g



40 g

1 R = 20 g

Una alimentació adaptada

- Les quantitats d'aliment que un nen ingereix depenen de forma molt significativa de les seves característiques personals, la seva apetència o pes corporal.
- Les necessitats d'un nen de **18 mesos i 12 quilos de pes** i un nen de **30 mesos i 16 quilos de pes**.
- La **valoració nutricional quantitativa** dels macronutrients que componen les quatre setmanes que conformen la programació de menús.

Valoració nutricional quantitativa

	Nens entre 1 i 2 anys				Nens majors de 2 anys			
	Energia	HC	Proteïnes	Lípids	Energia	HC	Proteïnes	Lípids
Setmana 1	437,53	39,17	13,68	17,70	511,32	49,63	17,32	18,87
Setmana 2	376,22	40,25	15,80	15,67	477,44	52,32	18,58	18,15
Setmana 3	465,26	46,40	17,10	20,04	535,54	61,80	18,45	20,00
Setmana 4	335,37	36,48	14,27	14,33	426,81	34,64	18,81	16,87
Mitjana	406,87	39,71	15,03	16,68	494,38	50,97	18,51	18,51
%VCT	-	39%	1,25	37%	-	41%	1,16	34%
Màxims	420 kcal	-	1,2 g /kg	-	490 kcal		1.2 g /kg	

Una alimentació adaptada

A continuació es detalla un exemple de la distribució i combinació de grups d'aliments per a nens a partir dels 12 mesos. Els esmorzars, mig matins i berenars són fixes.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Entrepà de formatge i suc de taronja	Llet amb galetes	Entrepà de formatge	Llet amb cereals	Torrada de pa amb oli d'oliva i iogurt natural
Bastonets de pa	Fruita del temps	Bastonets de pa	Fruita del temps	Galetes
Patata Vedella	Llegum Peix congelat	Arròs Pollastre	Pasta Ou	Patata Peix fresc
Arròs Porc	Patates Gall dindi	Plat complet Amanida	Llegum Peix congelat	Patata Vedella
Patata Peix congelat	Arròs Ou	Llegum Vedella	Patata Pollastre	Pasta Peix fresc
Llegum Peix congelat	Pasta Vedella	Plat complet Amanida	Patata Porc	Llegum Pollastre
Torrada de pa amb oli d'oliva i iogurt natural	Entrepà de pernil cuit i got de llet	Iogurt natural amb cereals	Entrepà de formatge i suc de taronja natural	Iogurt natural i bastonets



Temporalitat dels menús

Així com, en el cas dels nadons menors d'un any, per la seves característiques més bàsiques i menys variades no cal tenir tant en compte la programació de menús en funció de les estacions i la disposició dels aliments presents als menús; en el cas dels menús dels nens majors d'un any intentem incorporar la major quantitat possible d'aliments de temporada, i sempre que sigui possible, aliments de proximitat.

- Menús de tardor-hivern:** des del mes d'octubre, fins a la segona quinzena d'abril.
- Menús de primavera-estiu:** des de la segona quinzena d'abril, fins la finalització del servei de menjador de l'escola bressol, i també incloent aquelles setmanes lectives del mes de setembre

L'estructura dels menús es basa en quatre setmanes rotatives per a cada temporada, les quals es consensuen a la comissió de menjador.

Menú bressol

Menú escola bressol

Tardor-Hivern menú a partir de 12 mesos

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Arròs ECO amb verdures (carbassó, pastanaga i mongeta tendra) Peix blanc al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Crema de carbassó Contracuixa de pollastre logurt natural sense sucre	Espaguetis integrals ECO amb salsa de tomàquet casolana Trita de formatge i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Llenties ECO estofades amb hortalisses Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella Fruita del temps
Crema de porro i patata Salsitxes de porc i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb hortalisses Pollastre al forn i amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Verdura tricolor Daus de vedella guisats (ceba, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps	Sopa de brou amb fideus Peix blanc al forn amb patates panadera Fruita del temps	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb formatge fresc Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb hortalisses Trita de pernil cuit i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta tendra amb patata Escorpa al forn i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre	Escudella barrejada Estofat de gall dindi amb cebes i poma Fruita del temps	Arròs integral ECO amb salsa de tomàquet casolana Fricandó de vedella Guarnició de pastanaga Fruita del temps	Crema de carbassa Peix blanc fresc al forn i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps
Macarrons ECO a la bolonyesa Amanida completa amb ou dur Fruita del temps	Mongetes blanques ECO amb hortalisses Hamburguesa de vedella i amanida d'enciam i blat de moro logurt natural sense sucre	Arròs ECO a l'hortolana Peix blanc al forn amb carbassó i pastanaga i amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps	Verdura tricolor Pollastre al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de llegums ECO Daus de porc guisats Fruita del temps

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
Es donarà fruita ecològica un cop per setmana.
Postres làctics de La Fageda.

Menú bressol

Menú escola bressol

Primavera-Estiu menú a partir de 12 mesos

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de verdures (pastanaga, patata, mongeta tendra, carbassó i ceba) Estofat de vedella Fruita del temps	Cigrons ECO amb hortalisses Peix blanc al forn amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	Arròs integral ECO amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Sopa d'au amb fideus Truita de patates amb amanida d'enciam i pastanaga logurt natural sense sucre	Bròquil amb patata Peix blanc fresc al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
Patates amb hortalisses (tomàquet, ceba i pastanaga) Contracuixa de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Arròs ECO amb verdures (carbassó, pastanaga i mongeta tendra i tomàquet) Salsitxes de porc amb guarnició de pèsols Fruita del temps	Llenties ECO amb hortalisses Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	Espirals ECO a la bolonyesa Amanida completa amb formatge fresc logurt natural sense sucre	Mongeta tendra ECO amb patata Daus de vedella guisats (ceba, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps
Arròs ECO a l'hortolana (bròquil, porro, pastanaga, ceba i tomàquet) Truita de pernil cuit i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) Escòrpora al forn amb patates panadera Fruita del temps	Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Mongetes blanques estofades amb hortalisses Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro i guarnició de tomàquet amanit logurt natural sense sucre	Macarrons integrals ECO amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb carbassa Fruita del temps
Llenties ECO estofades amb arròs i hortalisses Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	Mongeta tendra ECO amb patata Mandonguilles casolanes de vedella Fruita del temps	Espirals ECO amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i xampinyons) Daus de porc estofats Fruita del temps	Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb ou dur logurt natural sense sucre	Crema de llegums ECO (cigró ECO, patata, porro, pastanaga i carbassó) Gall dindi estofat amb ceba i poma i amanida d'enciam i olives Fruita del temps

Ús exclusiu d'oli d'oliva per cuinar i amanir.
Es donarà fruita ecològica un cop per setmana.
Postres làctics de La Fageda.

Dietes especials

Menú escola bressol El Timbal

MAIG menú no PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
*Plat o producte sense PLV, ni traces.	1 FESTIU	2 Espirals ECO amb salsa de tomàquet Contracuíx de pollastre logurt de soja	3 Llenties ECO amb hortalisses Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Mongeta tendra ECO amb patata Daus de vedella guisats (ceba, pastanaga i tomàquet) Fruita del temps
7 Arròs ECO a l'hortolana Truita de gall dindi* i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	8 Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) Escòrpora al forn amb patates panadera Fruita del temps	9 Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps	10 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro i guarnició de tomàquet amanit logurt de soja	11 Macarrons integrals ECO amb salsa de tomàquet Pollastre al forn Fruita del temps
14 Llenties ECO estofades amb arròs i hortalisses Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra ECO amb patata Mandonguilles* casolanes de vedella Fruita del temps	16 Espirals ECO amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i xampinyons) Daus de porc estofats Fruita del temps	17 Arròs ECO a la cassola amb pollastre Amanida completa amb ou dur logurt de soja	18 Crema de llegums ECO (cigró ECO, patata, porro, pastanaga i carbassó) Gall dindi estofat amb ceba i poma i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
21 FESTA	22 Arròs integral ECO amb salsa de tomàquet Truita de carbassó Fruita del temps	23 Sopa d'au amb fideus Peix blanc al forn amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	24 Cigrons ECO amb hortalisses Pollastre al forn amb amanida d'enciam i olives logurt de soja	25 Crema de verdures (pastanaga, patata, mongeta tendra, carbassó i ceba) Peix blanc fresc al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
28 Patates amb hortalisses Contracuíx de pollastre i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Arròs ECO amb verduretes (carbassó, pastanaga i mongeta tendra i tomàquet) Daus de porc estofats Fruita del temps	30 Llenties ECO amb hortalisses Lluç al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	31 Espirals ECO a la bolonyesa Amanida completa amb gall dindi* logurt de soja	No es fa servir pa ratllat, pot contenir traces de PLV. Arrebossats enfarinats amb pa ratllat sense gluten.

Dietes especials

Menú escola bressol El Timbal

MAIG menú no carn, ou

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Plat o producte sense ou, ni traces.	1 FESTIU	2 Espirals (Gallo®) amb salsa de tomàquet Hamburguesa casolana de cigrons amb guarnició de tomàquet amanit logurt natural sense sucre	3 Llenties ECO amb hortalisses Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	4 Mongeta tendra ECO amb patata Peix blanc al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps
7 Arròs ECO a l'hortolana Peix blanc al forn i amanida d'enciam i olives Fruita del temps	8 Crema de carbassó (carbassó, patata i ceba) Escòrpora al forn amb patates panadera Fruita del temps	9 Verdura tricolor (patata, mongeta tendra i pastanaga) Pannini* de xampinyons Fruita del temps	10 Mongetes blanques estofades amb hortalisses Peix blanc fresc al forn amb carbassó, pastanaga i porro i guarnició de tomàquet amanit logurt natural sense sucre	11 Macarrons* (Gallo®) amb salsa de tomàquet Timbal de verdures Fruita del temps
14 Llenties ECO estofades amb arròs i hortalisses Lluç al forn i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	15 Mongeta tendra ECO amb patata Hamburguesa casolana de cigrons Fruita del temps	16 Espirals* (Gallo®) amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i xampinyons) Peix blanc al forn i guarnició de pastanaga baby Fruita del temps	17 Arròs ECO amb verdures Amanida completa amb formatge fresc logurt natural sense sucre	18 Crema de llegums ECO (cigró ECO, patata, porro, pastanaga i carbassó) Lluç a la planxa i poma i amanida d'enciam i olives Fruita del temps
21 FESTA	22 Arròs integral ECO amb salsa de tomàquet Crema de llegums ECO Fruita del temps	23 Sopa de brou vegetal amb fideus* (Gallo®) Peix blanc al forn amb guarnició de patata panadera Fruita del temps	24 Cigrons ECO amb hortalisses Pannini de xampinyons (formatge sense lactosa) i amanida d'enciam i olives logurt natural sense sucre	25 Crema de verdures (pastanaga, patata, mongeta tendra, carbassó i ceba) Peix blanc fresc al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps
28 Patates amb hortalisses Lluç a la planxa i amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps	29 Arròs ECO amb verdures (carbassó, pastanaga i mongeta tendra i tomàquet) Hamburguesa casolana de cigrons amb guarnició de tomàquet amanit Fruita del temps	30 Llenties ECO amb hortalisses Lluç al forn i amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps	31 Espirals* (Gallo®) amb salsa de tomàquet Amanida completa amb formatge fresc logurt natural sense sucre	S'utilitza pasta de blat de moro i arròs que no conté traces d'ou. Es fa servir formatge sense lactosa.



MOLTES GRÀCIES