

NOVEMBRE 2026
MENÚ GENERAL

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Espaguetis integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Salmó al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llenties estofades amb pastanaga,
pebrot i porro

Fruita del temps

4

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

5

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

6

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates
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

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

Arròs amb herbes provençals

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

17

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

18

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Llenties estofades amb pastanaga,
pebrot i porro

Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Sardines enfarinades
amb enciam i cogombre

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

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet i ceba

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

Llom de porc arrebossat
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.
Ofereim pa integral.*

* Producte ecològic

Al·lèrgens

- | | |
|----------|-------------|
| Gluten | Llegums |
| Llet | Crustacis |
| Peix | Fruita seca |
| Ou | Soja |
| Api | Marisc |
| Mostassa | Sulfits |

NOVEMBRE 2026
MENÚ OVOLACTOPISCIVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i formatge ratllat

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

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

4

Arròs tres delícies amb pèsols, blat de moro i pastanaga

Delícies de soja al forn amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

5

Crema de carbassó eco amb oli d'oliva

Hamburguesa vegetal amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

6

Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates 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

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

Delícies de soja al forn amb enciam i blat de moro

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

Arròs amb herbes provençals

Delícies de soja estofades amb salsa

Fruita del temps

17

Mongetes seques saltades amb all i julivert

Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

18

Crema de carbassa amb oli d'oliva

Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

19

Bròquil amb patata i oli d'oliva

Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega, pinyons i formatge

Sardines enfarinades amb enciam i cogombre

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

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet i ceba

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

Lluç arrebossat 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. 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**



NOVEMBRE 2026
MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Crema de verdures

Espaguetis integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata
i oli d'olivaLlenties estofades amb pastanaga,
pebrot i porro

Fruita del temps

4

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanagaDelícies de soja al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

5

Crema de carbassó eco
amb oli d'olivaHamburguesa vegetal
amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

6

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrotTruita de patates
amb enciam i olives

logurt de La Fageda

9

Arròs saltat
amb xampinyons i cebaDelícies de soja
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

10

Macarrons integrals amb
herbes provençals i formatge ratllatTruita 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'olivaHamburguesa vegetal a la planxa
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

13

Verdura tricolor amb mongeta
tendra, patata i pastanagaCigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

16

Arròs amb herbes provençals

Delícies de soja estofades
amb salsa

Fruita del temps

17

Mongetes seques saltades
amb all i julivertTruita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

18

Crema de carbassa
amb oli d'olivaLlenties estofades amb pastanaga,
pebrot i porro

Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
i oli d'olivaHamburguesa vegetal al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Saltat de verdures

Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Fruita del temps

23

Crema de verdures
amb oli d'olivaMacarrons 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 tomàquetHamburguesa vegetal al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

26

Sopa vegetal amb pistons

Delícies de soja arrebossades
amb enciam i olives

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb carbassa i porroTruita 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.
Ofereixo pa integral.*

* Producte ecològic



NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Pasta* amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Salmó al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

4

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

5

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat*
amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

6

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates
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

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

Arròs amb herbes provençals

Estofat de gall dindi amb salsa*

Fruita del temps

17

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

18

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Cigrons
amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

Sardines enfarinades*
amb enciam i cogombre

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

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet i ceba

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***

Llom de porc arrebossat*
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.
Oferim pa integral.*

* **Producte ecològic**

* **Producte sense gluten**



NOVEMBRE 2026 MENÚ SENSE LACTOSA



DILLUNS

2 *Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i formatge sense lactosa*

Salmó al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

9 Arròs saltat amb xampinyons i ceba

Lluç al forn amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

16 Arròs amb herbes provençals

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

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 Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva

Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

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

Truita de carbassó amb enciam i olives

Fruita del temps

17 Mongetes seques saltades amb all i julivert

Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda sense lactosa

24 Pèsols amb patata i oli d'oliva

Bacallà al forn amb samfaina de tomàquet i ceba

Fruita del temps

DIMECRES

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

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquet

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

18 Crema de carbassa amb oli d'oliva

Llenties estofades amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

25 Arròs amb sofregit de tomàquet

Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pipes

Fruita del temps

DIJOUS

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

Llom de porc arrebossat amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

12 Crema de coliflor amb oli d'oliva

Mandonguilles de vedella a la jardinera amb pèsols

Fruita del temps

19 Bròquil amb patata i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

26 Sopa de pollastre amb pistons

Llom de porc arrebossat amb enciam i olives

Fruita del temps

DIVENDRES

6 Mongetes seques estofades amb porro, pastanaga i pebrot

Truita de patates amb enciam i olives

logurt de La Fageda sense lactosa

13 Verdura tricolor amb mongeta tendra, patata i pastanaga

Cigrons amb sofregit de tomàquet

Fruita del temps

20 *Espirals integrals amb sofregit de tomàquet*

Sardines enfarinades amb enciam i cogombre

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

*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 lactosa**

NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Pasta* amb sofregit de tomàquet
i formatge ratllat

Salmó al forn
amb enciam i pipes

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

4

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

5

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Llom de porc a la planxa
amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

6

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

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

Arròs amb herbes provençals

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

17

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Lluç a la planxa
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

18

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Pasta* amb pesto d'alfàbrega,
pinyons i formatge

Sardines enfarinades
amb enciam i cogombre

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

Bacallà al forn amb samfaina
de tomàquet i ceba

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***

Llom de porc a la planxa
amb enciam i olives

Fruita del temps

27

Cigrons estofats
amb carbassa i porro

Lluç a la planxa
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. 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 ou**



NOVEMBRE 2026
MENÚ SENSE PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Espaguetis integrals amb sofregit
de tomàquet i formatge ratllat

Truita a la francesa

amb enciam i pipes

Fruita del temps

3

Mongeta tendra amb patata
i oli d'oliva

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

4

Arròs tres delícies amb pèsols,
blat de moro i pastanaga

Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

5

Crema de carbassó eco
amb oli d'oliva

Llom de porc arrebossat
amb pastanaga i blat de moro

Fruita del temps

6

Mongetes seques estofades
amb porro, pastanaga i pebrot

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

Arròs amb herbes provençals

Estofat de gall dindi amb salsa

Fruita del temps

17

Mongetes seques saltades
amb all i julivert

Truita de patates i ceba
amb enciam i pastanaga

logurt de La Fageda

18

Crema de carbassa
amb oli d'oliva

Llenties estofades
amb pastanaga, pebrot i porro

Fruita del temps

19

Bròquil amb patata
i oli d'oliva

Contracuixa de pollastre al forn
amb enciam i olives

Fruita del temps

20

Espirals integrals amb pesto
d'alfàbrega, pinyons i formatge

Llom de porc a la planxa
amb enciam i cogombre

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

Truita a la francesa
amb enciam i pastanaga

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

Llom de porc arrebossat
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.
Ofereixo pa integral.*

* Producte ecològic



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

Quinoa amb verdures
Truita a la francesa
amb daus de tomàquet provençal
logurt natural

3

Sopa de ceba
Bacallà amb salsa de xampinyons
Fruita del temps

4

Espinacs a la catalana
Tonyina amb anelles de ceba
Fruita del temps

5

Hummus de cigrons
Broqueta de gall dindi
amb salsa *teriyaki*
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

Lasanya de carbassó
Verat al forn
Fruita del temps

25

Nyoquis de carbassa
Truita a la francesa amb amanida
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

Puré 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.

