

## MENÚ JULIOL 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA BRESSOL VALLDOREIX

|                  | Del 2 al 6 de Juliol   | Del 9 al 13 de Juliol   |  |  |  |
|------------------|--|---|--|--|--|
| <b>DILLUNS</b>   | AMANIDA D'ESPIRALS<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>amb verduretes<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i peix blanc</b>                                | VERDURA TRICOLOR<br>TRUITA DE FORMATGE<br>amb enciam i blat de moro<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i llegum</b>                  |  |  |  |
| <b>DIMARTS</b>   | ARRÒS AMB PERNIL DOLÇ,<br>PÈSOLS I<br>PASTANAGA<br>POLLASTRE AL FORN<br>amb enciam i tomàquet<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i llegum</b> | MACARRONS A LA<br>BOLONYESA<br>(salsa de tomàquet amb carn<br>de porc i vedella)<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i peix blanc</b> |  |  |  |
| <b>DIMECRES</b>  | MONGETA VERDA SALTADA<br>AMB PERNIL<br>LLUÇ AL FORN<br>amb enciam i olives<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i carn blanca</b>               | CIGRONS AMB OLI<br>HAMBURGUESA VEGETAL<br>amb enciam i cogombre<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i carn blanca</b>                 |  |  |  |
| <b>DIJOUS</b>    | AMANIDA COMPLETA<br>LLENTIES ESTOFADES AMB<br>VERDURES<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: pasta i peix blanc</b>                                      | VICHYSOISE<br>BACALLÀ A LA PLANXA<br>amb albergínia arrebossada<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: pasta i ou</b>                            |  |  |  |
| <b>DIVENDRES</b> | CREMA DE VERDURES<br>SALSITXES D'AU<br>amb enciam i blat de moro<br>Pa i fruita del temps<br><b>Sopar: verdura i ou</b>                                  | CUSCÚS AMB VERDURES<br>GALL D'INDI GUISAT<br>amb enciam i tomàquet<br>Pa i gelat<br><b>Sopar: verdura i peix blanc</b>                          |  |  |  |

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lleties i mongetes seques, arròs, pasta, el 33% dels iogurts, la fruita i la verdura i el 25% de carn i pollastre.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials  
Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat)



# MENÚ JULIOL 2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/000651

ESCOLA BRESSOL VALDORÈIX

|           | Del 2 al 6 de Juliol  | Del 9 al 13 de Juliol   |  |  |  |
|-----------|---|---|--|--|--|
| DILLUNS   | SÈMOLA AMB VERDURETES<br>AMB TRUITA<br><br>Fruita triturada             | SÈMOLA AMB VERDURETES<br>AMB TRUITA<br><br>Fruita triturada             |  |  |  |
| DIMARTS   | VERDURETES DE TEMPORADA<br>AMB POLLASTRE<br><br>Fruita triturada        | VERDURETES DE TEMPORADA<br>AMB VEDELLA<br><br>Fruita triturada          |  |  |  |
| DIMECRES  | SÈMOLA AMB VERDURETES<br>TROSSETS DE PEIX BLANC<br><br>Fruita triturada | SÈMOLA AMB VERDURETES<br>TROSSETS DE POLLASTRE<br><br>Fruita triturada  |  |  |  |
| DIJOUS    | VERDURETES DE TEMPORADA<br>AMB VEDELLA<br><br>Fruita triturada          | SÈMOLA AMB VERDURETES<br>TROSSETS DE PEIX BLANC<br><br>Fruita triturada |  |  |  |
| DIVENDRES | VERDURETES DE TEMPORADA<br>AMB GALL D'INDI<br><br>Fruita triturada      | VERDURETES DE TEMPORADA<br>AMB GALL D'INDI<br><br>Fruita triturada      |  |  |  |

Els aliments ecològics que utilitzem en els nostres menús són: cigrons, lenties i mongetes seques, arròs, pasta, el 33% dels iogurts, la fruita i la verdura i el 25% de carn i pollastre.

Fem servir fruita i verdura de temporada i de proximitat

Els iogurts són de la cooperativa social La Fageda

Les carns que oferim són de granges de proximitat

Segueix-nos a les xarxes socials  
Descobreix cada mes el consell nutricional a [blog.teno.cat](http://blog.teno.cat)



## BERENARS A PARTIR DE 9 MESOS 2017-2018

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/01186

ESCOLA BRESSOL DE VALLDOREIX

|           | SETMANA 1                               | SETMANA 2                               | SETMANA 3                               | SETMANA 4                               | SETMANA 5                           |
|-----------|---|---|---|---|-------------------------------------|
| DILLUNS   | FRUITA, PA I<br>TALL DE GALL D'INDI     | IOGURT AMB FRUITA TALLADA               | FRUITA, PA I<br>TALL DE GALL D'INDI     | IOGURT AMB FRUITA TALLADA               | FRUITA, PA I<br>TALL DE GALL D'INDI |
| DIMARTS   | IOGURT AMB FRUITA TALLADA               | FRUITA, PA I<br>TALL DE FORMATGE TENDRE | IOGURT AMB FRUITA TALLADA               | FRUITA, PA I<br>TALL DE FORMATGE TENDRE | IOGURT AMB CEREALS                  |
| DIMECRES  | PA AMB XOCOLATA AMB<br>CACAO AL 70%     | IOGURT AMB COCA CASOLANA                | PA AMB XOCOLATA AMB<br>CACAO AL 70%     | IOGURT AMB COCA CASOLANA                | PA AMB XOCOLATA AMB<br>CACAO AL 70% |
| DIJOUS    | IOGURT AMB CEREALS                      | FRUITA, PA I<br>TALL DE GALL D'INDI     | IOGURT AMB CEREALS                      | FRUITA, PA I<br>TALL DE GALL D'INDI     | FRUITA, PA I<br>LLONGANISSA         |
| DIVENDRES | FRUITA, PA I<br>TALL DE FORMATGE TENDRE | IOGURT AMB FRUITA TALLADA               | FRUITA, PA I<br>TALL DE FORMATGE TENDRE | IOGURT AMB FRUITA TALLADA               | IOGURT AMB PA DE PESSIC<br>CASOLÀ   |

## BERENARS FINS A 9 MESOS 2017-18

Menús controlats per dietista-nutricionista col·legiada CAT/01186

ESCOLA BRESSOL DE VALLDOREIX

|           | SETMANA 1                                    | SETMANA 2                                    | SETMANA 3                                    | SETMANA 4                                    | SETMANA 5                                    |
|-----------|--|--|--|--|--|
| DILLUNS   | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT |
| DIMARTS   | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     |
| DIMECRES  | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT |
| DIJOUS    | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     | FRUITA TRITURADA<br>O IOGURT SEGONS EDAT     |
| DIVENDRES | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT | FRUITA TRITURADA<br>O A TROSSETS SEGONS EDAT |