



# Menú Sencer 1-3 anys

Setmana 1	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	Fideus a la cassola Lluç al forn amb pastanaga ratllada Fruita	Puré de verdures Truita de patates Fruita	Arròs amb tomàquet Llonganissa amb xampinyons logurt	Macarrons amb tonyina Rap al forn amb carbassó Fruita	Llenties estofades amb verdures Croquetes de pernil amb enciam Fruita
Setmana 2	Dilluns Sopa de brou amb meravella Pollastre a la planxa amb enciam Fruita	Dimarts Arròs saltat amb pastanaga, pernil i xampinyons Rodanxa de lluç arrebossada Fruita	Dimecres Patata i bajoca Mandonguilles amb salsa Fruita	Dijous Puré de llegums Llenguado al forn amb tomàquet natural logurt	Divendres Espaguets amb tomàquet Pollastre amb ceba i xampinyons Fruita
Setmana 3	Dilluns Arròs amb tomàquet Rap al forn amb pastanaga Fruita	Dimarts Macarrons amb verdures Truita de carbassó Fruita	Dimecres Puré de verdures Escalopa amb enciam Fruita	Dijous Sopa de brou amb lletres Hamburguesa de vedella Fruita	Divendres Cigrons estofats Lluç al forn amb verdures logurt
Setmana 4	Dilluns Puré de verdures Llenguado al forn amb patates logurt	Dimarts Fideus a la cassola Llonganissa amb tomàquet natural Fruita	Dimecres Patata i pèsols Truita de carbassó Fruita	Dijous Espaguets amb tomàquet Varetes de peix amb enciam Fruita	Divendres Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa Fruita
Setmana 5	Dilluns Canelons de carn Rap al forn amb carbassó Fruita	Dimarts Patata i bajoca Mandonguilles amb salsa logurt	Dimecres Puré de llegums Nuggets de pollastre amb enciam Fruita	Dijous Arròs saltat amb verdures Pollastre al forn Fruita	Divendres Sopa de brou amb meravella Lluç al forn amb tomàquet Natilla

Aquests menús estan documentats per les Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys) elaborat pel PAAS del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Els menús han estat supervisats per Sílvia Pelegrín Avilés. Diplomada en Nutrició i Dietètica.

El dinar acostuma a proporcionar l'aportació d'energia i de nutrients més elevat del dia, però això és necessari que es complementi adequadament amb el sopar.

Amb aquest menú estimulem el consum de productes propis de la denominada dieta mediterrània.

