

## MENÚ D'ESTIU ( 12 - 18 m.)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1ª setmana</b>	<b>DINAR:</b> Verdura + arròs + conill Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Verdura + cigrons Peix arrebossat Iogurt	<b>DINAR:</b> Ensaladilla Ou dur Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Verdura Peix bullit Gelat	<b>DINAR:</b> Verdura Hamburguesa de cavall. Fruita del temps
	<b>BERENAR:</b> Iogurt + fruita	<b>BERENAR:</b> Pa amb formatge / Fruita	<b>BERENAR:</b> Iogurt + fruita	<b>BERENAR:</b> Pa amb pernil paó / Fruita	<b>BERENAR:</b> Iogurt amb galetes
<b>2º setmana</b>	<b>DINAR:</b> Verdura + arròs + conill Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Verdura + pèsol Peix arrebossat Flam	<b>DINAR:</b> Verdura Ou dur Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Crema de carbassó Croquetes de pollastre Gelat	<b>DINAR:</b> Verdura Peix bullit Fruita del temps
	Iogurt + fruita	Pa amb formatge / Fruita	Iogurt + fruita	Pa amb pernil paó / Fruita	Iogurt amb galetes
<b>3ª setmana</b>	<b>DINAR:</b> Verdura + arròs + xai Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Verdura + lleties Peix arrebossat Iogurt	<b>DINAR:</b> Ensaladilla Gall d'indi planxa Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Verdura Hamburguesa de cavall Gelat	<b>DINAR:</b> Verdura Peix bullit Fruita del temps
	Iogurt + fruita	Pa amb formatge / Fruita	Iogurt + fruita	Pa amb pernil paó / Fruita	Iogurt amb galetes
<b>4ª setmana</b>	<b>DINAR:</b> Verdura + arròs + xai Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Verdura Gall d'indi arrebossat Flam	<b>DINAR:</b> Verdura Hamburguesa de cavall Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Crema de carbassó Peix arrebossat Gelat	<b>DINAR:</b> Verdura Peix bullit Fruita del temps
	Iogurt + fruita	Pa amb formatge + fruita	Iogurt + fruita	Pa amb pernil paó / Fruita	Iogurt amb galetes
<b>5ª setmana</b>	<b>DINAR:</b> Verdura + arròs + truita Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Verdura + cigrons Peix arrebossat Iogurt	<b>DINAR:</b> Ensaladilla Xai Fruita del temps	<b>DINAR:</b> Crema de pastanagues Hamburguesa de cavall Gelat	<b>DINAR:</b> Verdura Peix bullit Fruita del temps
	Iogurt + fruita	Pa amb formatge + fruita	Iogurt + fruita	Pa amb pernil paó / Fruita	Iogurt amb galetes

- La verdura consta de : patata, pastanaga, mongeta tendra i ceba, amb un raig d'oli d'oliva verge (opcional: carbassó, bledes...)
- A partir de l'any ja poden començar a menjar xafat i tallat a trossets petits, per tant estarem alerta d'anar fent els canvis progressius, respectant el ritme de cada nen.
- Pa + fruita: 1er. Els hi donarem dues peces de fruita triturada i a mida que es vagin menjant més bé el pa, la fruita els hi donarem a trossos grossos perquè la vagin mossegant.
- Iogurt + fruita: 1er. Barrejarem dues peces de fruita triturada dins el iogurt i després els hi posarem tallada a trossets, també barrejada amb el iogurt.