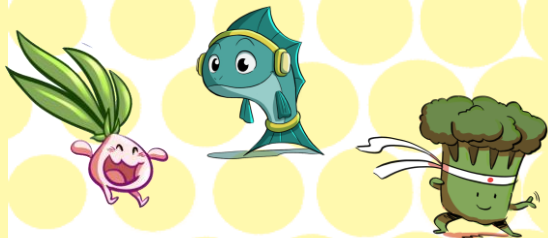


Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



Als nostres menús:

* El pas del menú de nadons a 1-2 anys es farà de manera progressiva introduint poc a poc nous aliments. S'acompanyarà el triturat de verdures amb una petita ració ben trossejada del menú d'1-2 anys.

*La fruita és fresca, variada i de temporada. La taronja, poma, plàtan i pera són ecològiques. Es donarà una única varietat per tal de facilitar l'aprenentatge de gustos i aromes.

*Pendran les farinetes de cereals sempre que el seu metge no indiqui el contrari.

* A l'escola es donaran farinetes de blat de moro ja que la resta tenen una gran quantitat de sucre que tenen mentre el seu pediatre no indiqui el contrari.



ESCOLES BRESSOL BCN Lactants i Caminants (esmorzars i berenars)

ESMORZARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
Cereals	Cereals	Cereals	Cereals	Cereals

BERENARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
	logurt natural sense sucre		logurt natural sense sucre	

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres

Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30

Patricia Huerta Benet
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT001645

**Com
planifiquem
el teu dinar?**



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Cereals, pasta,
arros:
a cada àpat



Llegums:
1-3 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Aigua:
6-8 gots / dia



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Carn vermella:
1 cop / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Fruita fresca:
4-5 cops / setmana

