

Fem ordinar el teu
**ESPAI
MIGDIA**



Als nostres menús:

* La fruita és fresca, variada i de temporada. La taronja, poma, plàtan i pera són ecològiques.

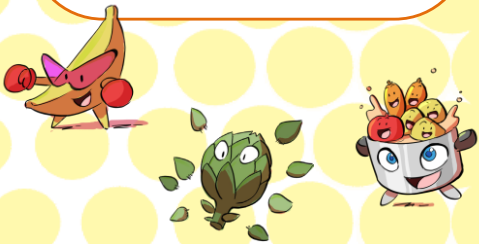
* El pa és fresc d'elaboració artesanal i ecològic.

*La llet és ecològica.

*Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.

*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.

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



ESCOLES BRESSOL BARCELONA, esmorzars i berenars, 1-3 ANYS

ESMORZARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous 1	Divendres 2
Llet ecològica	Llet ecològica	Llet ecològica	Fruita ecològica	Llet ecològica
Pa ecològic	Cereals (blat de moro, civada)	Pà ecològic	logurt	Cereals (blat de moro, civada)
Oli d'oliva verge extra		Oli d'oliva verge extra		
BERENARS				
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Plàtan	logurt natural sense sucre	Plàtan	Llet ecològica	logurt natural sense sucre
Pa ecològic	Bastonets integrals	Bastonets integrals	Pa ecològic	Bastonets integrals
Oli d'oliva verge extra			Oli d'oliva verge extra	
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



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arros:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops / setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

