Xarxa d'Escoletes Públiques de les Illes Balears

Ajuntament de Calvià — IMEB Escoletes

Menú GENERAL TRITURAT fins a 12 mesos — juny de 2023

BERENAR al MATÍ

TRITURAT DE FRUITA DE TEMPORADA

BERENAR a l'HORA BAIXA

IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)

			1	**2**
			PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES
			GALL (2,4,14) o POLLASTRE	VEDELLA
			TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA
5	**6**	**7**	**8**	**9**
PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES
VEDELLA	BACALLÀ (4) o INDIOT	CIURONS o POLLASTRE	INDIOT	LLENTIES (1) o POLLASTRE
IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA
12	**13**	**14**	**15**	**16**
PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES
VEDELLA	POLLASTRE	GALL (2,4,14) o INDIOT	MONGETES BLANQUES o POLLASTRE	BACALLÀ (4) o INDIOT
TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)
19	**20**	**21**	**22**	**23**
PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES
LLENTIES (1) o INDIOT	VEDELLA	POLLASTRE	LLUÇ (4,14) o INDIOT	CIURONS o POLLASTRE
TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA
26	**27**	**28**	**29**	**30**
PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES	PURÉ DE VERDURES
VEDELLA	INDIOT	BACALLÀ (4) o POLLASTRE	CIURONS o INDIOT	LLUÇ (4,14) o POLLASTRE
TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	TRITURAT DE FRUITA	IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)

Al·lèrgens de declaració obligatòria

1: Gluten 2: Crustàcis 3: Ou 4: Peix 5: Cacauets 6: Soia 7: Llet 8: Fruita seca amb closca 9: Api 10: Mostassa 11: Sèsam 12: Sulfits 13: Tramussos 14: Mol·luscs

		De 6 a 12 mesos total día	**de 6 a 12 mesos al Centre Escolar**
HORTALISSES DEL PURÉ: les úniques hortalisses que s'han d'evitar abans dels 12 mesos són els espinacs i bledes. Els purés podràn contenir hortalisses de temporada: ceba, porro, carabassó, carabassa, coliflor, mongeta tendre, bròquil, albergínia, tomàtiga, pastanaga			120
	PATATA		100
LLEGUM		20 - 30	15
CARN		20 - 30	15
PEIX		30 - 40	20
	FRUITA		80

No és convenient incloure la quantitat de carn, peix o llegum indicada com total dia a més d'una menjada, per la qual cosa s'ha de fraccionar entre el centre educatiu i el sopar a casa.

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col IB00005