Centres d'Educació Infantil | Menú General | novembre de 2026

El dinar s'acompanya de pa moreno i aigua. La cuina utilitza oli d'oliva per cuinar i Oli d'Oliva verjo per trempar.

Les fruites d'aquest poden ser: Mandarina, Meló, Pera, Poma, Plàtan, Taronja. Les hortalisses que poden ser fresques aquest mes són: Albergínia, **Bledes, Bròquil, Carabassa,** Carabassí, Cogombre, **Col blanca, Coliflor, Enciam, Escarola, Espinac, Moniato, Pastanaga,** Patata, **Pebre,** Porros, Tomàtiga.

2	3	4	5	6
Puré de Verdures i Patata amb Vedella	**Puré de Verdures i Patata amb Abadejo (4)**	**Puré de Verdures i Patata amb Pollastre**	**Puré de Verdures i Patata amb Llenties (1)**	**Puré de Verdures i Patata amb Llom**
Triturat de Fruita	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**
9	10	11	12	13
Puré de Verdures i Patata amb Llenties (1)	**Puré de Verdures i Patata amb Pollastre**	**Puré de Verdures i Patata amb Gallineta (4)**	**Puré de Verdures i Patata amb Pollastre**	**Puré de Verdures i Patata amb Ciurons**
Triturat de Fruita	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**
16	17	18	19	20
Puré de Verdures i Patata amb Pollastre	**Puré de Verdures i Patata amb Lluç (4)**	**Puré de Verdures i Patata amb Llenties (1)**	**Puré de Verdures i Patata amb Pollastre**	**Puré de Verdures i Patata amb Ciurons**
Triturat de Fruita	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**
23	24	25	26	27
Puré de Verdures i Patata amb Llenties (1)	**Puré de Verdures i Patata amb Indiot**	**Puré de Verdures i Patata amb Llom**	**Puré de Verdures i Patata amb Lluç (4)**	**Puré de Verdures i Patata amb Ciurons**
Triturat de Fruita	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**	**Triturat de Fruita**
30				
Puré de Verdures i Patata amb Abadejo (4)				
Triturat de Fruita				

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·luscos

Aliments	De 6 a 12 mesos total día	De 12 a 15 mesos total día	Observacions
HORTALISSES DEL PURÉ: les úniques hortalisses que s'han d'evitar abans dels 12 mesos són espinacs i bledes. Els purés podràn contenir hortalisses de temporada: ceba, porro, carabassó, carabassa, mongeta tendre, pastanaga, coliflor, bròquil, ...	120		*No és convenient incloure la quantitat de carn, peix o llegum indicada com a total al dia a més d'una menjada, per la qual cosa s'ha de fraccionar entre el centre educatiu i el sopar a casa.*
PATATA	100		
LLEGUM	20 - 30	40	
CARN	20 - 30	40 - 50	
PEIX	30 - 40	60 - 70	
FRUITA	80		

María Colomer Valiente. Dietista-nutricionista Col. IB00005