

A **Querubí** disposem de cuina pròpia i assegurem la màxima qualitat dels aliments. Els dinars es cuinen sense sal i es serveixen acabats de fer.

La nostra cuinera es diu Tonyi i ens cuina molt bé, tots els nens/es de l'escola la conèixen. Ve a les classes a l'hora dels àpats i ens pregunta si està bo, els nens/es li expliquen coses, els agrada molt i dóna un ambient molt més familiar a l'escola.

Oferim una alimentació variada i equilibrada, adequada a cada moment evolutiu del nen i intentem fomentar uns bons hàbits a l'hora dels àpats.

És important que els nens aprenguin a menjar correctament i la millor manera de aconseguir-ho és impregnant tot el procés d'estímuls agradables i positius. Seure bé, agafar bé la cullera, no embrutir-se, acabar-s'ho tot tot...

També en aquestes edats poden aparèixer en alguns infants factors que impliquin una alimentació molt específica (al·lèrgies o intoleràncies a certs aliments), i des de l'Escola Bressol els oferim l'atenció adequada per tal que puguin viure el fet de menjar com un moment de normalitat i respecte vers la seva persona. Si el pediatra considera que a l'infant li convé una dieta especial, o si té al·lèrgia o intolerància a algun aliment, s'atendrà a les necessitats específiques en la mesura del possible (dieta tova, sense gluten, sense lactosa o sense proteïna de vaca).

Donem molta importància a la fruita, l'anem alternant durant el dia; a primera hora del matí amb galetes, després de dinar, després de berenar i per als nens/es que marxen més tard a mitja tarda. Adaptem la fruita segons l'estació de l'any.

La carn ens la porten cada dia de Can Rigo (al carrer Hortes). Carn de primera qualitat sense conservants que ens porten cada matí a l'escola.

La fruita i verdura és ben fresca, ens la porten de Fruites Teixidor. Fan parada al mercat de la Devesa els dissabtes al matí.

La llet, el formatge i el iogurt són ecològics de la Selvatana, a Campllong. Donem dos cops per setmana iogurt, 250 grs. sense sucre i dos cops per setmana llet.

L'horari de dinar és de les 12 fins les 13 h. Respectant el ritme de cada nen/a i fent un ambient agradable i sempre positiu.

El berenar és de 16 a 16:30 h aproximadament.

DILLUNS

1era. SETMANA

Crema de verdures variades
Vedella arrebossada
fruita

Pa amb tomàquet i pernil
dolç, llet ecològica i fruita

Arròs blanc amb tomàquet
Bunyols de bacallà
fruita

Pa amb xocolata
iogurt ecològic i fruita

Sopa de brou
Pollastre rostit amb patates
fruita

Pa amb tomàquet i
formatge ecològic
llet i fruita

Cigrons bullits amb patates
Hamburguesa de vedella
fruita

Pa amb sucre i mantega,
iogurt ecològic i fruita

Amanida de pasta
Peix al forn amb patata i
ceba
fruita

Pa amb tomàquet i
pernil salat, suc i fruita

DIMARTS

2na. SETMANA

Patata amb mongeta
verda i pastanaga
Salsitxes amb patates
fruita

Pa amb tomàquet i pernil
dolç, llet ecològica i fruita

Arròs amb tonyina
Croquetes amb blat de
moro i fruita

Pa amb xocolata
iogurt ecològic i fruita

Sopa de brou
Fricandó
fruita

Pa amb tomàquet i
formatge ecològic
llet i fruita

Llenties estofades amb
cap de llom i salsitxes
Amanida, ou dur
fruita

Pa amb sucre i mantega,
iogurt ecològic i fruita

Pasta amb tomàquet
Peix al forn amb patata i
ceba i fruita

Pa amb tomàquet i
pernil salat, suc i fruita

DIMECRES

3era. SETMANA

Crema de patata amb
pastanaga
Gall d'indi a la planxa
fruita

Pa amb tomàquet i pernil
dolç, llet ecològica i fruita

Arròs a la cassola
Calamars a la Romana
fruita

Pa amb xocolata
iogurt ecològic i fruita

Sopa de brou
Hamburguesa de pollastre
fruita

Pa amb tomàquet i
formatge ecològic
llet i fruita

Patata amb mongeta
blanca
bunyols de bacallà
fruita

Pa amb sucre i mantega,
iogurt ecològic i fruita

Macarrons amb carn
Amanida
fruita

Pa amb tomàquet i
pernil salat, suc i fruita

DIJOUS

4ta. SETMANA

Patata amb mongeta
verda
Mandonguilles
fruita

Pa amb tomàquet i pernil
dolç, llet ecològica i fruita

Arròs amb ou dur i pernil dolç
Peix al forn amb patata i
ceba
fruita

Pa amb xocolata
iogurt ecològic i fruita

Sopa de brou
Salsitxes amb patates
fruita

Pa amb tomàquet i
formatge ecològic
llet i fruita

Patates guisades
Pollastre a la planxa i
fruita

Pa amb sucre i mantega,
iogurt ecològic i fruita

Canelons de carn
Amanida
fruita

Pa amb tomàquet i
pernil salat, suc i fruita

DIVENDRES

5ena. SETMANA

Crema de carbassó
Mandonguilles
fruita

Pa amb tomàquet i pernil
dolç, llet ecològica i fruita

Arròs blanc amb tomàquet
Peix al forn amb patata i
ceba
fruita

Pa amb xocolata
iogurt ecològic i fruita

Sopa de brou
Escalopa amb patates
fruita

Pa amb tomàquet i
formatge ecològic
llet i fruita

Llenties amb arròs, cap
de llom i salsitxes
fruita

Pa amb sucre i mantega,
iogurt ecològic i fruita

Macarrons amb carn
Trita de formatge
fruita

Pa amb tomàquet i
pernil salat, suc i fruita

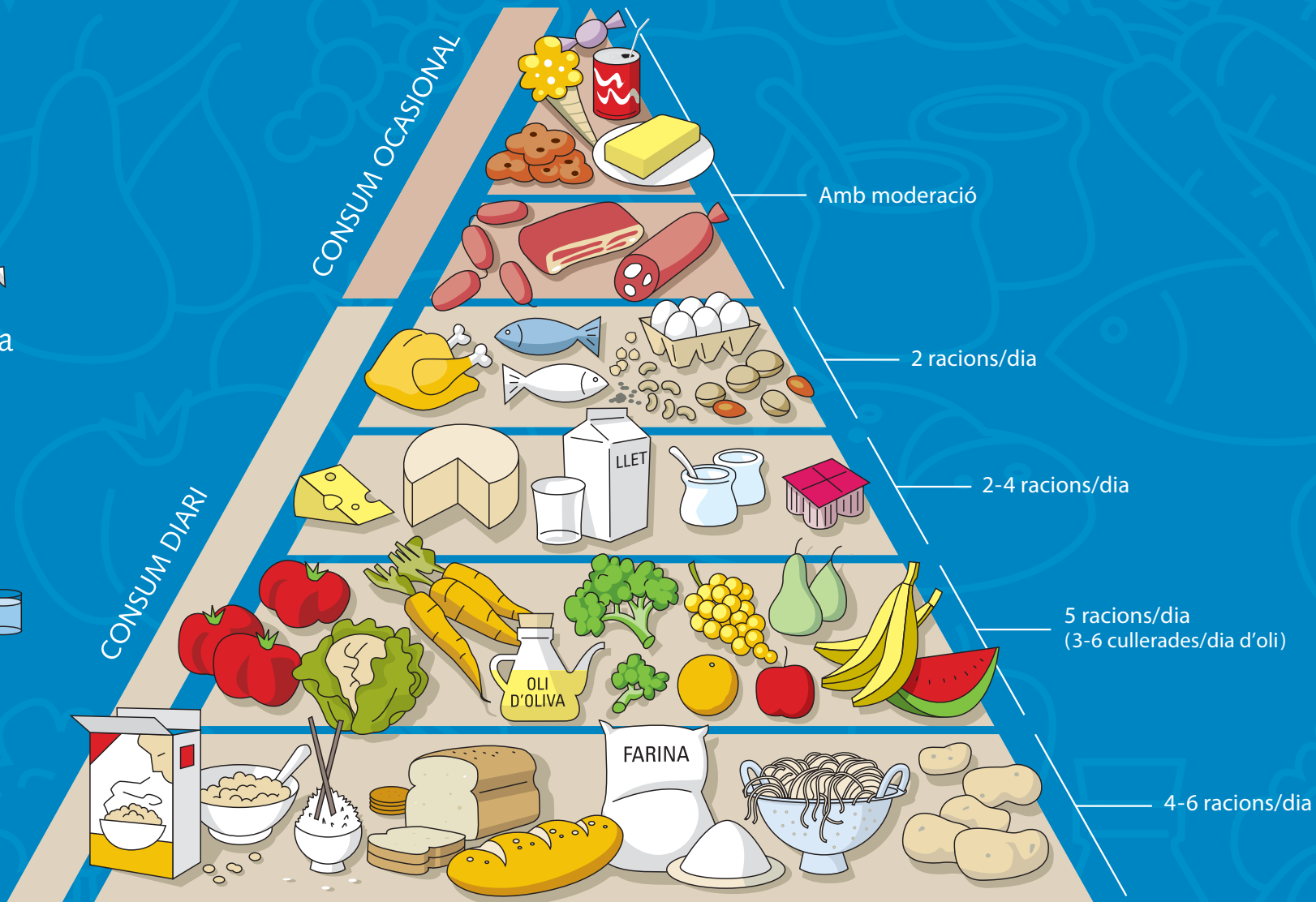




Activitat física diària



Aigua



Piràmide de l'alimentació saludable