



Benvolgudes famílies,

Iniciem el curs 2021-2022 amb molta il·lusió de formar del projecte de la Llar d'Infants el Jardinet d'Arbúcies, en l'espai de migdia.

El menjar se servirà en modalitat d'àpat transportat. Cada dia es cuinarà a l'Escola Dr. Carulla i es transportarà al vostre centre, garantint les mesures d'higiene i seguretat alimentària.

Som conscients de la importància de l'alimentació en la primera infància, moment en què cal facilitar una bona relació al voltant de l'àpat, ja que aquesta condicionarà l'acceptació dels àpats al llarg del seu creixement.

Des del departament de menús de 7 i TRIA, nutricionistes, dietistes, pedagogs i cuiners elaborem una proposta de menús. Una proposta variada, suficient, equilibrada i individualitzada, d'acord amb la constitució de l'infant i les indicacions pediàtriques. Per elaborar els menús ens basem en la Guia de la Generalitat de Catalunya "Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)" i seguim les recomanacions del Departament de Salut i de l'OMS.

Per tot això, tindrem sempre present:

- Els primers i segons plats integraran productes bàsics com: pasta, arròs, verdures, patates, llegums, carn, peix, ous...
- Cuinar amb pocs greixos, i seguint diferents tècniques (planxa, bullit, guisat, forn...)
- Cuinar amb pocs condiments però sense renunciar al gust de la nostra cuina
- Prioritzar les cocccions més naturals i digestives
- Evitar fer servir plats precuinats, treballant amb aliments frescos, respectant l'estacionalitat, i introduir aliments de producció ecològica. Cuidem l'estacionalitat de les fruites i les verdures, utilitzant en els menús les que són de temporada.
- Evitar l'excés de preparacions de carn processades i greixoses (hamburgueses, salsitxes, botifarres...)
- Pels més petits, introduir els aliments amb cura i de manera progressiva.

Bon inici de curs.

Cordialment,

7 i TRIA