



menús octubre 2021 - escola bressol lactants

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

menús elaborats i revisats per dietistes- nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

del centre Alternatura

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</p> <ul style="list-style-type: none"> .el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca. .totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro. .els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures. .tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana i el peix blanc és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat). .s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir. .en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. .tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g <p>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>		<p>Les racions que es serveixen per grups d'aliments en la franja de 6 mesos a 3 anys només té en compte que la ració limitant és la d'aliment proteic, la resta de grups d'aliments han d'estar presents qualitativament però s'ha de respectar la sensació de gana/sacietat de l'infant.</p> <p>Racions per a infants de 6 a 12 mesos:</p> <p>Carn: 20-30 g Peix: 30-40 g Ous: 1u petita Energia aprox.(Kcal): 250-300</p>		<p>1 -crema de verdures (porro, carbassa, pastanaga) amb sèmola de blat i 20-30g de llom de porc i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté:gluten, prot.llet i lactosa</i></p>
<i>sopa d'arròs i peix amb verdures</i>				
<p>4 -crema de verdures (ceba, mongeta tendra i carbassó) amb sèmola de blat de moro, 20-30g de pollastre i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: lactosa, prot.llet</i></p>	<p>5 -crema de verdures (porro, carbassa i moniato) amb 20-30g de lluç i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, prot.llet i lactosa</i></p>	<p>6 -crema de verdures (ceba, patata, pastanaga i pesòl) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE -compota de fruita</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum</i></p>	<p>7 -crema de llenties amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga), ou i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, ou, prot.llet i lactosa</i></p>	<p>8 -crema de verdures (ceba, pastanaga i bròquil) amb 20-30g de gall dindi i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p>
<i>crema verdures amb patata /peix blanc</i>	<i>verdures amb arròs/ ou</i>	<i>verdures amb llegum</i>	<i>verdures amb patata /pollastre</i>	<i>verdures amb llegum/ ou</i>
<p>11</p> <p>FESTIU Lliure elecció</p>	<p>12</p> <p>FESTIU</p>	<p>13 -crema de verdures (ceba, patata, carbassa i fonoll) amb ou i oli d'OVE -compota de fruita</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou</i></p>	<p>14 -crema de verdures (porro i pastanaga) amb cigrons i 30-40g de bacallà -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, peix, prot.llet i lactosa</i></p>	<p>15 -crema de verdures (ceba, patata i mongeta tendra i flocs de civada) amb 20-30g de pollastre -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p>
		<i>crema de verdures amb patata / pollastre</i>	<i>verdures amb patata/conill</i>	<i>verdures amb arròs / peix</i>
<p>18 -crema de verdures (porro, bròquil pastanaga, carbassa i patata) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p>	<p>19 -crema de verdures (ceba, pastanaga, bolets i carbassó) amb sèmola de blat, 20-30g de pollastre i oli d'OVE -compota de fruita</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten</i></p>	<p>20 -crema de verdures (porro, patata i col) amb quinoa, ou i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou, lactosa, prot.llet</i></p>	<p>21 -crema de verdures (ceba, carbassa i carbassó) amb mongetes seques i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, port.llet i lactosa</i></p>	<p>22 -crema de verdures (ceba, patata i poma) amb sèmola d'arròs i 20-30g de lluç i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, prot.llet i lactosa</i></p>
<i>llegums amb verdures</i>	<i>crema de verdures amb patata / ou</i>	<i>verdures amb arròs / pollastre</i>	<i>sopa de pasta i verdures/ peix blanc</i>	<i>verdures amb patata / ou</i>
<p>25 -crema de verdures (porro, patata, mongeta verda i pastanaga) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: lactosa, prot.llet</i></p>	<p>26 -crema de de verdures (ceba, carbassó, nap i pastanaga) amb cigrons i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, lactosa, prot.llet</i></p>	<p>27 -crema de verdures (porro, carbassa i fonoll amb flocs de civada), 30-40g de bacallà i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, prot.llet i lactosa</i></p>	<p>28 -crema de verdures (ceba, bròquil i poma) amb 20-30g de llom i oli d'OVE -compota de fruita</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>29 CASTANYADA -crema de verdures (porro, carbassa i moniato) amb ou i oli d'OVE -iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou, prot.llet i lactosa</i></p>
<i>sopa de pasta/ peix blanc i verdures</i>	<i>crema de verdures amb patata / ou</i>	<i>verdures amb arròs i llenties</i>	<i>crema de verdures / truita</i>	<i>verdures amb llegum</i>