



menús novembre 2021 – escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel ICODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 festa!!!	2 . escudella amb pasta petita . truita de carbassó i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . iogurt natural <i>conté: gluten, ou, lactosa, prot llet</i>	3 . patates amb coliflor . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, germinats i remolatxa) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	4 . sopa de peix amb arròs . mandonguilles amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté: peix, sulfits, ou, gluten</i>	5 . crema lenties amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i>
	<i>patata i verdura/ peix blanc i amanida/ fruita</i>	<i>quinoa amb verdures/ mató i mel</i>	<i>patata i verdura/ ous i/ fruita</i>	<i>escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural</i>
8 . trinxat de col i patata amb oli d'all . hamburguesa de vedella i amanida (enciam, pastanaga i col llombarda) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>	9 . crema de mongetes amb carbassa i bròquil . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . iogurt natural amb compota de poma <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</i>	10 . escudella amb pasta petita . rodó de gall dindi amb salsa i xampinyons . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>	11 . crema de carbassó i porro amb crispetes . pollastre al forn amb patata, ceba i alls . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	12 . escudella amb arròs . truita de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívia, anous i poma) . fruita del temps <i>conté: ou, fruits secs</i>
<i>escudella/ peix blau i amanida/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>	<i>crema verdures del temps/ ous/ fruita</i>	<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures</i>
15 . escudella amb pasta . bacallà amb patates al forn . iogurt natural <i>conté: gluten, ou, peix, lactosa, prot llet</i>	16 . crema de lenties amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté llegums</i>	17 . escudella amb pasta petita . hamburguesa de llegums amb amanida (enciam, blat de moro i celerí) . fruita del temps <i>conté: gluten, llegums</i>	18 . crema de fonoll i coliflor amb llavors . truita de patata i ceba i amanida (enciams i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: llavors, ou</i>	19 . sopa de peix amb arròs . magra de porc al forn amb verdures i bolets . fruita del temps <i>conté: peix</i>
<i>verdura/ tofu/ fruita del temps</i>	<i>verdura i patata/ peix/ fruita del temps</i>	<i>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</i>	<i>verdures amb patata/peix blanc/ compota</i>	<i>pa amb tomàquet amb truita/ fruita</i>
22 . patates amb mongeta tendra . croquetes de rostit i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <i>conté: gluten, llet, api</i>	23 . sopa de peix amb arròs . truita camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt natural <i>conté: peix, ou, lactosa i prot llet</i>	24 . crema de carbassa amb llavors de gira-sol . cuscús amb gall dindi i verdures . fruita del temps <i>conté: llavors, gluten</i>	25 . crema de cigrons amb verdures . lluç amb patates i cebes al forn . rodanxes de taronja amb canyella <i>conté: llegum, peix</i>	26 . escudella amb pasta petita . pollastre al forn amb ceba, pastanaga i pebrots . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>
<i>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida</i>	<i>crema de verdures/vedella/fruita del temps</i>	<i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<i>amanida/pizza casolana/fruita del temps</i>	<i>patata i verdura / peix blanc/fruita del temps</i>
29 . crema de lenties amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) . iogurt natural <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</i>	30 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . escalopa de porc i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>	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. Racions per 1-2 anys: Carn: 40-50g Peix: 60-70g Ous: 1u mitjana Energia aprox.(Kcal): 300-350 Kcal	Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: . 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 . el peix blanc incorporat 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 gira sol alt oleic per fregir . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g. . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari	
<i>verdures amb moniato/ conill/ compota</i>	<i>peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita</i>			