



# menús novembre 2021 - escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>1</b>  <b> festa!!!</b>	<b>2</b> . macarrons amb <b>bolonyesa vegetal</b> . <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . <b>iogurt natural</b> <i>conté: gluten,ou, soja, lactosa, prot llet</i> <i>patata i verdura/ peix blanc i amanida/ fruita</i>	<b>3</b> . sopa de caldo amb <b>pasta</b> . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, germinats i remolatxa) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i> <i>quinoa amb verdures/ mató i mel</i>	<b>4</b> . arròs integral saltejat amb bolets, bacó i pastanaga . <b>mandonguilles</b> amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté: lactosa, sulfits, ou, gluten</i> <i>patata i verdura/ ous i/ fruita</i>	<b>5</b> . <b>lenties</b> estofades amb verdures . <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i> <i>escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural</i>
	<b>8</b> . trinxat de col i patata amb oli d'all . <b>hamburguesa</b> de vedella i amanida ( enciam, pastanaga i col llombarda) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i> <i>escudella/ peix blau i amanida/ fruita</i>	<b>9</b> . estofat de <b>mongetes</b> amb carbassa i bròquil . <b>lluç</b> al forn amb amanida ( enciams, pastanaga i olives ) . <b>iogurt natural</b> amb compota de poma <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot lle</i> <i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>	<b>10</b> . <b>espaguetis</b> a la napolitana . rodó de gall dindi amb salsa i xampinyons . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i> <i>crema verdures del temps/ ous/ fruita</i>	<b>11</b> . crema de carbassó i porro amb crispetes . pollastre al forn amb patata, ceba i alls . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i> <i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>
<b>15</b> . escudella amb <b>pasta</b> . <b>bacallà</b> amb patates al forn . <b>iogurt natural</b> <i>conté: gluten, ou, peix, lactosa, prot llet</i> <i>verdura/ tofu/ fruita del temps</i>	<b>16</b> . <b>lenties</b> estofades amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté llegums</i> <i>verdura i patata/ peix/ fruita del temps</i>	<b>17</b> . <b>espirals</b> a la <b>carbonara</b> . <b>hamburguesa de llegums</b> amb amanida (enciams, celerí i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou, lactosa, prot llet</i> <i>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</i>	<b>18</b> . crema de fonoll i coliflor amb <b>llavors</b> . <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: llavors, gluten, ou</i> <i>verdures amb patata/peix blanc/ compota</i>	<b>19</b> . arròs amb salsa de tomàquet . magra de porc al forn amb verdures i bolets . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i> <i>pa amb tomàquet amb truita/ fruita</i>
<b>22</b> . patates amb mongeta tendra . <b>croquetes de rostit</b> i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <i>conté: gluten, llet, api</i> <i>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida</i>	<b>23</b> . sopa de <b>peix</b> amb arròs . <b>truita</b> camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . <b>iogurt natural</b> <i>conté: peix, ou, lactosa, prot llet</i> <i>crema de verdures/vedella/fruita del temps</i>	<b>24</b> . crema de carbassa amb <b>llavors de gira-sol</b> . <b>cuscús</b> amb gall dindi i verdures . fruita del temps <i>conté: llavors, gluten</i> <i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<b>25</b> . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>salmó</b> amb patates i cebes al forn . rodanxa de taronja amb canyella <i>conté: llegum, peix</i> <i>amanida/pizza casolana/fruita del temps</i>	<b>26</b> . <b>macarrons</b> a la napolitana . pollastre al forn amb ceba, pastanaga i pebrots . fruita del temps <i>conté: gluten, ou, sulfits</i> <i>patata i verdura / peix blanc/fruita del temps</i>
<b>29</b> . <b>lenties</b> amb verdures . <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) . <b>iogurt natural</b> <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</i> <i>verdures amb moniato/ conill/ compota</i>	<b>30</b> . patates xafades amb bledes i oli d'all . <b>escalopa</b> de porc i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: gluten i ou</i> <i>peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita</i>	Les racions que es serveixen per grups d'aliments en a 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. <b>Racions per 2-3 anys:</b> Carn: 40-50g Peix: 60-70g Ous: 1u mitjana <b>Energia aprox.(Kcal): 400-500 Kcal</b>	<b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b> . 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. <b>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</b>	