



# menús novembre 2021 - escola bressol lactants

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>1</p> <p><b> festa!!!</b></p>	<p>2</p> <p>. crema de verdures (ceba, carbassó, patata i xirivia) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté ou, lactosa, prot llet</p> <p>patata amb verdura i peix</p>	<p>3</p> <p>. crema de verdures (pastanaga, ceba, porro, patata) amb pollastre i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>quinoa amb verdures</p>	<p>4</p> <p>. crema de verdures (carbassa, moniato, ceba, porro) amb filet de porc i oli d'OVE</p> <p>. compota de pera</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>patata i verdura/ ou</p>	<p>5</p> <p>. crema de verdures (ceba, mongeta tendra, carbassó, sèmola d'arròs) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>conté peix</p> <p>escudella/ pilota i verdura</p>
<p>8</p> <p>. crema de verdures (pastanaga, col, patata, ceba) amb vedella i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>escudella/ peix blanc i flocs de civada</p>	<p>9</p> <p>. crema de verdures (carbassa, bròquil, ceba i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté peix, lactosa, prot llet</p> <p>verdures amb mill</p>	<p>10</p> <p>. crema de verdures (carbassa, patata, ceba i xampinyons) amb gall dindi i oli d'OVE</p> <p>. compota de pera</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>crema verdures del temp amb moniato/ ou</p>	<p>11</p> <p>. crema de verdures (carbassó, ceba, porro i nap) amb pollastre i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>escudella/ peix blanc i verdura</p>	<p>12</p> <p>. crema de verdures (patata, ceba, bledes, pastanaga) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté ou, lactosa i prot llet</p> <p>llegum amb verdures</p>
<p>15</p> <p>. crema de verdures (pastanaga, xirivia, col i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>conté peix</p> <p>verdura amb fajol</p>	<p>16</p> <p>. crema de verdures (pastanaga, ceba, pebrot vermell i patata) amb <b>llenties vermelles</b> i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté llegum, lactosa i prot llet</p> <p>verdura i patata/ peix</p>	<p>17</p> <p>. crema de verdures (carbassa, fonoll, ceba i patata) amb gall dindi i oli d'OVE</p> <p>. compota de pera</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>llegum/ arròs integral i verdures</p>	<p>18</p> <p>. crema de verdures (mongeta tendra, bròquil, ceba i patata) amb pollastre i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>verdures amb patata/peix blanc</p>	<p>19</p> <p>. crema de verdures (carbassó, ceba, porro i sèmola d'arròs) amb filet de porc i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté lactosa i prot llet</p> <p>verdures amb ou i llegum</p>
<p>22</p> <p>. crema de verdures (carbassa, moniato, ceba i porro) amb vedella i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>sopa vegetal de pasta/ peix blanc</p>	<p>23</p> <p>. crema de verdures (carbassó, pastanaga, nap i ceba) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté ou, lactosa, prot llet</p> <p>crema de verdures/vedella</p>	<p>24</p> <p>. crema de verdures (carbassa, ceba i porro) amb gall dindi i oli d'OVE</p> <p>. compota de pera</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>verdures amb llegums</p>	<p>25</p> <p>. crema de verdures (bledes, ceba, patata) amb <b>cigrons</b> i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>conté llegum</p> <p>verdura amb moniato i pollastre</p>	<p>26</p> <p>. crema de verdures (fonoll, ceba, porro i patata) amb pollastre i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté lactosa, prot llet</p> <p>patata i verdura / peix blanc</p>
<p>29</p> <p>. crema de verdures (carbassa, pastanaga, porro i sèmola de blat) i oli d'OVE</p> <p>. compota de poma</p> <p>conté gluten</p> <p>verdures amb moniato/ conill</p>	<p>30</p> <p>. crema de verdures (mongeta tendra, pastanaga, ceba i patata) amb filet de porc i oli d'OVE</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p>conté lactosa i prot llet</p> <p>sopa de peix amb arròs i verdures</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 l'aració 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><b>Racions per a infants de 6 a 12 mesos:</b></p> <p>Carn: 20-30 g</p> <p>Peix: 30-40 g</p> <p>Ous: 1u petita</p> <p><b>Energia aprox.(Kcal): 250-300</b></p>	<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li> <li>. totes les verdures i fruites són fresques.</li> <li>. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, la sal marina, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures.</li> <li>. tota la carn és fresca.</li> <li>. el peix blanc és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat).</li> <li>. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru</li> <li>. en el menú hi ha especificats els al·lèrgens</li> <li>. en el cas dels infants que no se'ls hi hagi introduït algun dels aliments que surten en el plat del dia, se'ls adaptarà el menú, previ avís de la família i l'escola.</li> </ul> <p><b>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>	