



# menús desembre 2021 – escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . sopa de caldo amb <b>pasta</b> . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps  conté :gluten, ou	2 . crema de carbassa, porro i moniato amb <b>llavors de gira-sol</b> . <b>hamburguesa</b> de porc amb carbassó, ceba i pastanaga . fruita del temps  conté llavors, sulfits	3 . escudella amb arròs . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, escarola, magrana, poma i <b>formatge</b> ) . fruita del temps  conté lactosa i prot llet
		verdura del temps i patata/ peix blau / compota	sopa de peix/ous i amanida/ fruita	blat tendre amb verdures/ ous/ fruita
6  <b>festa!!!</b>	7  <b>festa!!!</b>	8  <b>festa!!!</b>	9 . escudella amb <b>pasta petita</b> . <b>truita</b> d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps  conté ou, gluten, lactosa, prot llet	10 . crema de <b>mongetes</b> amb coliflor i carbassa . <b>salsitxa de porc</b> amb patata i ceba al forn . fruita del temps  conté: llegum, sulfits
			arròs/ peix blau petit i amanida/ fruita	verdures del temps amb patata/ pollastre/ fruita
13 . escudella amb <b>pasta petita</b> . <b>lluç</b> al forn amb amb amanida (enciam, endívia, pastanaga i nous) . <b>iogurt natural</b>  conté: gluten, ou, lactosa, prot llet, peix, nous	14 . crema de <b>cigrons</b> amb verdures . <b>croquetes</b> de rostit amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . taronja amb canyella i sucre  conté: llegum, gluten, llet, api	15 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb <b>cuscús</b> . fruita del temps  conté gluten	16 . sopa de caldo amb arròs . <b>bacallà</b> al forn amb amanida (enciams, blat de moro i germinats d'alfals) . fruita del temps  conté peix	17 . trinxat de col i patata amb oli d'alls . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i poma) . fruita del temps  no conté al·lèrgens
crema de verdures del temps/ous/fruita	escudella amb pasta/ peix blau i amanida/ fruita	verdura temps i llegums/ fruita del temps	amanida/ pa amb tomàquet amb formatges/ flam	quinoa amb verdures/ pastís casolà
20 . crema de <b>lenties</b> amb verdures . <b>bacallà</b> al forn amb tomàquet i ceba . <b>iogurt natural</b>  conté llegum, peix, prot llet, lactosa	21 . crema de fonoll i coliflor amb <b>llavors</b> . <b>escalopa de porc</b> amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps  conté llavors, ou, gluten	22 . <b>escudella amb pilotilles</b> . pollastre al forn amb patates xip . <b>neules i torrons</b>  conté gluten, ou, sulfits, lactosa, prot llet	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 2-3 anys:  Carn: 40-50g Peix: 60-70g Ous: 1u mitjana <b>Energia aprox.(Kcal): 400-500 Kcal</b>	
sopa de peix/ ous i amanida/poma al forn	patata i bledes/ hummus de cigrons/ iogurt	crema de verdures/peix blau i amanida/fruita		

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

**L'equip de Magrana us desitgem que passeu unes bones vacances. ens retrobem l'any que ve!!!**