



menús desembre 2021 – escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

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”, productori 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. <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>				
		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté :gluten, ou</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa, porro i moniato amb llavors de girasol . hamburguesa de porc amb carbassó, ceba i pastanaga . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté llavors, sulfits</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita de carbassó i amanida (enciam, escarola, magrana, poma i formatge) . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté ou, lactosa i prot llet</p>
		verdura del temps i patata/ peix blau / compota	sopa de peix/ous i amanida/ fruita	Fajol amb verdures/ fruita
6	7	8	9	10
 festa! 	 festa! 	 festa! 	<ul style="list-style-type: none"> . macarrons a la carbonara . truita d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté ou, gluten, lactosa, prot llet</p>	<ul style="list-style-type: none"> . estofat de mongetes amb coliflor i carbassa . salsitxa de porc amb patata i ceba al forn . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté: llegum, sulfits</p>
			arròs/ peix blau petit i amanida/ fruita	verdures del temps amb patata/ peix blanc/ fruita
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> . espirals integrals amb pesto (oli, alfàbrega i formatge) . lluç al forn amb amb amanida (enciam, endívia, pastanaga i nous) . iogurt natural <p style="text-align: right;">conté: gluten, ou, lactosa, prot llet, peix, nous</p>	<ul style="list-style-type: none"> . cigrons amb espínacs . croquetes de rostit amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . taronja amb canyella i sucre <p style="text-align: right;">conté: llegum, gluten, llet, api</p>	<ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb cuscús . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb arròs . salmó al forn amb amanida (enciams, blat de moro i germinats d'alfals) . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté peix</p>	<ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata amb oli d'all . truita de ceba i formatge amb amanida (enciams, pastanaga i poma) . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté: ou, prot.llet i lactosa</p>
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	21	22 DINAR DE NADAL	<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 2-3 anys:</p> <p>Car: 40-50g Peix: 60-70g Ous: 1u mitjana</p> <p>Energia aprox.(Kcal): 400-500 Kcal</p>	
<ul style="list-style-type: none"> . llentíes amb verdures . bacallà al forn amb tomàquet i ceba . iogurt natural <p style="text-align: right;">conté llegum, peix, lactosa, prot llet</p>	<ul style="list-style-type: none"> . crema de fonoll i coliflor amb llavors . escalopa de porc amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <p style="text-align: right;">conté llavors, ou, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> . escudella amb pilotilles . pollastre al forn amb patates xip . neules i torrons <p style="text-align: right;">conté gluten, ou, sulfits, lactosa, prot llet</p>		
sopa de peix/ ous i amanida/poma al forn	patata i bledes/ hummus de cigrons/ iogurt	crema de verdures/peix blau i amanida/fruita		

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