



menús gener 2022 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 . sopa de caldo amb pasta . croquetes de rostit amb patates xip . fruita en almívar conté: <i>gluten, llet, api</i>	11 . crema de cigrons amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) . fruita del temps conté: <i>llegum, peix</i>	12 . crema de fonoll i coliflor amb llavors . lluç a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté: <i>llavors</i>	13 . sopa de caldo amb pasta . truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . iogurt natural conté: <i>gluten, lactosa, prot llet, ou</i>	14 . trinxat de col i patata amb oli d'all . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps no conté <i>al·lèrgens</i>
<i>escudella/ peix blau i amanida/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>	<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>crema verdures del temps/ vedella/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures/ flam</i>
17 . crema de lenties i verdures . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita del temps conté: <i>llegum, peix</i>	18 . escudella amb pasta i cigrons . escalopa de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural conté: <i>gluten, llegum, ou, lactosa, prot llet</i>	19 . crema de carbassa i moniato . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps no conté <i>al·lèrgens</i>	20 . sopa de caldo amb pasta . lluç al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) . fruita del temps conté: <i>gluten, peix</i>	21 . patata amb mongeta tendra . salsitxa de porc amb amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps conté: <i>sulfits</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/ pollastre/ compota</i>	<i>pa amb tomàquet amb truita/ fruita</i>
24 . sopa de caldo amb pasta . lluç amb salsa de ceba i tomàquet al forn . iogurt natural conté: <i>gluten, peix, lactosa, prot llet</i>	25 . crema blanca de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita del temps no conté <i>al·lèrgens</i>	26 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa mixta i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps conté: <i>peix, sulfits</i>	27 . patates xafades amb bledes . pit de gall dindi arrebossat i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps conté: <i>gluten, ou</i>	28 . sopa de caldo amb pasta i pilotilles . truita de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) . fruita del temps conté: <i>gluten, sulfits, ou, nous</i>
<i>crema de verdures/vedella/fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida</i>	<i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<i>amanida/pizza casolana/fruita del temps</i>	<i>patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps</i>
31 . crema de lenties i verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural amb compota de poma conté: <i>llegum, ou, lactosa, prot llet</i>				
<i>escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ fruita del temps</i>				

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

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

Energia aprox.(Kcal): 400-500 Kcal