



menús gener 2022 - escola bressol 2 a 3 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 <ul style="list-style-type: none"> arròs amb salsa de tomàquet croquetes de rostit amb patates xip fruita en almívar <p>conté: gluten, llet, api</p>	11 <ul style="list-style-type: none"> cigrons estofats amb verdures lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) fruita del temps <p>conté: llegum, peix</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> crema de fonoll i coliflor amb llavors pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) fruita del temps <p>conté: llavors</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> espirals a la carbonara truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) iogurt natural <p>conté: gluten, lactosa, prot llet, ou</p>	14 <ul style="list-style-type: none"> trinxat de col i patata amb oli d'all estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>
escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota	escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	crema verdures del temps/ vedella/ fruita	llegums amb verdures/ flam
17 <ul style="list-style-type: none"> lleties a la riojana bacallà al forn amb patata i ceba fruita del temps <p>conté: llegum, sulfits, peix</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> escudella amb pasta i cigrons escalopa de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) iogurt natural <p>conté: gluten, llegum, ou, lactosa, prot llet</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i moniato amb crispetes pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	20 <ul style="list-style-type: none"> macarrons a la napolitana lluç al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) fruita del temps <p>conté: gluten, peix</p>	21 <ul style="list-style-type: none"> arròs saltejat amb bacó, truita i pèsols salsitxa de porc amb amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) fruita del temps <p>conté: ou, sulfits, llegum</p>
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	verdures amb patata/ pollastre/ compota	pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita
24 <ul style="list-style-type: none"> fideus a la cassola amb salsitxa i xampis lluç amb salsa de ceba i tomàquet al forn iogurt natural <p>conté: gluten, sulfits, peix, lactosa, prot llet</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> crema blanca de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) amb crostons pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga fruita del temps <p>conté: gluten</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa mixta i amanida (enciam, pastanaga i olives) fruita del temps <p>conté: sulfits</p>	27 <ul style="list-style-type: none"> patates xafades amb bledes pit de gall dindi arrebossat i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) fruita del temps <p>conté: gluten, ou</p>	28 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta i pilotilles truita de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) fruita del temps <p>conté: gluten, ou, sulfits, nous</p>
crema de verdures/vedella/fruita del temps	sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	verdures brasa/ llegums/ fruita	amanida/pizza casolana/fruita del temps	patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps
31 <ul style="list-style-type: none"> lleties amb verdures truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) iogurt natural amb compota de poma <p>conté: llegum, ou, lactosa, prot llet</p>				
escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ 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

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