



menús gener 2022 – escola bressol lactants

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|--|---|
| <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (carbassa, ceba, porro i moniato) amb filet de porc i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (pastanaga, , ceba, patata i bleda) amb lluç i oli d'OVE . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté peix, lactosa, prot llet</i></p> | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (coliflor, fonoll, ceba i porro) amb pollastre i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p> | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (carbassó, ceba, porro i bleda) amb ou i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>conté ou</i></p> | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (coliflor, carbassa, patata, ceba) amb vedella i oli d'OVE . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p> |
| <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (pastanaga, xirivia, col i patata) amb llenties vermelles i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p> | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (pastanaga, nap, col, ceba i patata) amb filet de porc i oli d'OVE . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p> | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (carbassa, moniato, ceba i porro) amb pollastre i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p> | <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (pastanaga, carbassó, ceba i patata) amb lluç i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p> | <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (xirivia, pastanaga,ceba, porro i patata) amb ou i oli d'OVE . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa i prot llet</i></p> |
| <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (carbassa, moniato, ceba) amb lluç i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p> | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (ceba, xirivia, coliflor) amb pollastre i oli d'OVE . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p> | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (carbassó, bleda, ceba i patata) amb vedella i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p> | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (carbassa, bleda ceba i patata) amb gall dindi i oli d'OVE . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p> | <p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (pastanaga, nap, ceba i patata) amb filet de porc i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p> |
| <p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (ceba, pastanaga, carbassó i patata) amb llenties vermelles i oli d'OVE . compota <p style="text-align: right;"><i>conté llegums</i></p> | | | | |
| <p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporalada:</p> <ul style="list-style-type: none"> . el iogurt és de la marca “La Torre”, productor de la comarca. . totes les verdures i fruites són fresques. . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, la sal marina, l’oli d’oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures. . tota la carn és fresca. . el peix blanc és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat). . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens <ul style="list-style-type: none"> . en el cas dels nens i nenes que no se'ls hi hagi introduït algun dels aliments que surten en el plat del dia, els hi adaptarem el menú, previ avís de la família i l'escola. <p style="text-align: center;">reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</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 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 a infants de 6 a 12 mesos:</p> <p>Carn: 20-30 g Peix: 30-40 g Ous: 1u petita Energia aprox.(Kcal): 250-300</p> | |