



# menús febrer 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   |
|--|--|---|---|---|
|  | 1<br>. <b>sopa de caldo amb pasta</b><br>. <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives)<br>. fruita del temps<br><br>conté gluten, api, peix   | 2<br>. trinxat de col i patata<br>. <b>salsitxa de porc</b> amb amanida (enciam, endívies, poma i nous trinxades petites)<br>. <b>iogurt natural</b><br><br>conté sulfits, nous, lactosa, prot llet | 3<br>. crema de carbassa i moniato<br>. <b>croquetes de rostit</b> amb amanida (enciams, germinats alfals i blat de moro)<br>. fruita del temps<br><br>conté gluten, lactosa, prot llet, api  | 4<br>. <b>sopa de peix</b> amb arròs<br>. pollastre al forn amb llit de patata, carbassó i ceba<br>. fruita del temps<br><br>conté peix, api  |
|  | verdures/ hamburguesa de mill/ compota   | escudella/ peix blanc i verdura/ fruita   | escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita  | llegums amb verdures/ flam  |
| 7<br>. patates amb mongeta tendra<br>. <b>hamburguesa de pollastre</b> amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn<br>. fruita del temps<br><br>conté sulfits             | 8<br>. <b>sopa de caldo</b> de pollastre amb pasta<br>. <b>truita</b> de patata, ceba i moniato amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives)<br>. fruita del temps<br><br>conté gluten, api, ou   | 9<br>. crema de <b>cigrons</b> i verdures<br>. <b>lluç</b> al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)<br>. <b>iogurt natural</b><br><br>conté llegum, peix, lactosa, prot llet          | 10<br>. crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de <b>sèsam torrat</b><br>. estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons<br>. rodanxes de taronja amb canyella<br><br>conté sèsam | 11<br>. <b>sopa de caldo</b> de pollastre amb arròs<br>. aletes de pollastre rostides i amanida (enciam, escarola, poma i pastanaga)<br>. fruita del temps<br><br>conté gluten, api   |
| verdura/ tofu/ fruita del temps  | verdura i patata/ peix/ fruita del temps   | llegum/ arròs integral i verdures/ fruita del temps   | verdures amb patata/ peix blau petit/ compota   | pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita  |
| 14<br>. patates aixafades amb bledes<br>. <b>llibrets de llom</b> i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)<br>. fruita del temps<br><br>conté lactosa, prot llet, gluten | 15<br>. crema de fonoll i bròquil<br>. <b>bacallà</b> amb samfaina<br>. <b>iogurt natural</b><br><br>conté peix, lactosa, prot llet  | 16<br>. sopa de <b>caldo</b> de pollastre amb pasta<br>. <b>mandonguilles</b> amb salsa de ceba<br>. fruita del temps<br><br>conté api, gluten, sulfits, ou   | 17<br>. <b>crema de llenties</b> amb verdures<br>. pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa)<br>. fruita del temps<br><br>conté llegum                             | 18<br>. <b>sopa de peix</b> amb arròs<br>. <b>truita</b> d'espínacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives)<br>. fruita del temps<br><br>conté peix, api, ou  |
| llegum amb verdures/fruita del temps   | verdura amb patata/pollastre/compota   | verdures/peix blanc/fruita del temps  | escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita  | crema verdures del temps/ vedella/ fruita   |
| 21<br><br><b>festa!!!</b>  | 22<br>. crema de carbassa i pastanaga<br>. <b>truita de formatge</b> i amanida (enciam, escarola, raves i poma)<br>. fruita del temps<br><br>conté ou, lactosa, prot llet  | 23<br>. patata i coliflor<br>. pernilet de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i tomàquets<br>. <b>iogurt natural</b> amb compota de poma<br><br>conté lactosa, prot llet                         | 24<br>. sopa de <b>caldo</b> amb pasta<br>. <b>lluç al forn</b> i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga)<br>. fruita del temps<br><br>conté api, gluten, peix                        | 25<br>. patata i mongeta tendra<br>. <b>escalopa de gall dindi</b> i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga)<br>. fruita del temps<br><br>conté gluten, ou   |
|  | escudella/pollastre amb carbassó/fruita del temps  | verdures brasa/ llegums/ fruita   | amanida/pizza casolana/fruita del temps   | patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps   |
| 28<br>. crema de <b>llenties</b> amb verdures<br>. <b>bacallà</b> al forn amb ceba i tomàquet<br>. <b>iogurt natural</b><br><br>conté llegum, peix, lactosa, prot llet       | <p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li> <li>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.</li> <li>. 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.</li> <li>. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana</li> <li>. el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)</li> <li>. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir</li> <li>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.</li> <li>. en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.</li> </ul> <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p> |   |   | <p>les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, expressat en pes cru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. llegum: 30g / 60g</li> <li>. patata: 150-200g / 200-250g</li> <li>. arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g sopa o guarnició)</li> <li>. verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g</li> <li>. ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes</li> <li>. carn: 50-60g / 80-90g</li> <li>. peix: 70-80g / 100-120g</li> <li>. fruita: 80-100g / 150-200g</li> </ul> <p><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></p> |
| escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ fruita  |  |   |   |   |