



menús febrer 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
	1 . espirals a la carbonara . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps conté gluten, lactosa, prot llet, peix	2 . trinxat de col i patata . salsitxa de porc amb amanida (enciam, endívia, poma, nous trinxades petites) . iogurt natural conté sulfits, nous, lactosa, prot llet	3 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . croquetes de rostit amb amanida (enciam, germinats alfals i blat de moro) . fruita del temps conté gluten, lactosa, prot llet, api	4 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn amb llit de patata, carbassó i ceba . fruita del temps 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 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn . fruita del temps conté sulfits	8 . sopa de caldo de pollastre amb pasta truita de patata, ceba i moniato amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita del temps conté gluten, api, ou	9 . cigrons amb espinacs i alls tendres . salmó al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt natural conté llegum, peix, lactosa, prot llet	10 . crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de sèsam torrat . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . rodanxes de taronja amb canyella conté sèsam	11 . macarrons gratinats amb beixamel i formatge . aletes de pollastre rostides i amanida (enciam, escarola, poma i pastanaga) . fruita del temps conté gluten, lactosa, prot llet
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 . patates aixafades amb bledes . llibrets de llom i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps conté lactosa, prot llet, gluten	15 . crema de fonoll i bròquil amb crostons . bacallà amb samfaina . iogurt natural conté gluten, peix, lactosa, prot llet	16 . sopa de caldo de pollastre amb pasta mandonguilles amb salsa de ceba . fruita del temps conté api, gluten, sulfits, ou	17 . llenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps conté llegum	18 . espaguetis amb salsa de tomàquet . truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps conté gluten, 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 festa!!!	22 . crema de carbassa i pastanaga . truita de formatge i amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita del temps conté ou, lactosa, prot llet	23 . arròs a la cassola amb carxofa i salsitxa . pernilet de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i tomàquets . iogurt natural amb compota de poma conté sulfits, lactosa, prot llet	24 . sopa de caldo amb pasta lluç al forn i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps conté api, gluten, peix	25 . espirals a la napolitana . escalopa de gall dindi i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . fruita del temps conté gluten, ou
escudella/pollastre amb carbassó/fruita del temps	sopa de pasta/ peix blanc/ amanida/fruita del temps	verdures brasa/ llegums/ fruita	amanida/pizza casolana/fruita del temps	patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps
28 . llenties amb verdures i arròs . bacallà al forn amb ceba i tomàquet . iogurt natural conté llegum, peix, lactosa, prot llet	<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", 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. <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"> . llegum: 30g / 60g . patata: 150-200g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g sopa o guarnició) . verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g <p>energia (Kcal): 500-600/700-800</p>
escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ fruita				