



menús març 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
	1 . crema de verdures (ceba, pastanaga, patata i bledes) amb pollastre i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté lactosa i prot llet</i>	2 . crema de verdures (pastanaga, xirivia, ceba, porro, patata) amb filet de porc i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	3 . crema de verdures (carbassa, moniato, ceba, porro) amb vedella i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	4 . crema de verdures (ceba, mongeta tendra, carbassó, sèmola d'arròs) amb pollastre i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté lactosa i prot llet</i>
7 . crema de verdures (pastanaga, col, patata, ceba) amb vedella i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	8 . crema de verdures (carbassa, xirivia, ceba i patata) amb lluç i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté peix, lactosa, prot llet</i>	9 . crema de verdures (nap, xirivia, coliflor, ceba i porro) amb gall dindi i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	10 . crema de verdures (carbassa, porro, ceba,) amb cigrons i oli d'OVE . compota de poma <i>conté llegum</i>	11 . crema de verdures (patata, ceba, espàrrecs i, pastanaga) amb ou i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté ou, lactosa i prot llet</i>
14 . crema de verdures (carbassa, moniato, ceba i porro) amb ou i oli d'OVE . compota <i>conté ou</i>	15 . crema de verdures (fonoll, bròquil, ceba i patata) amb gall dindi i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté lactosa i prot llet</i>	16 . crema de verdures (bròquil, porro, ceba i patata) amb pollastre i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	17 . crema de verdures (carbassa, espinacs, ceba i patata) amb lluç i oli d'OVE . compota <i>conté peix</i>	18 . crema de verdures (carbassó, ceba, porro i patata) amb filet de porc i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté lactosa i prot llet</i>
21 . crema de verdures (carbassa, pastanaga, ceba i porro) amb vedella i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	22 . crema de verdures (pastanaga, xirivia, i ceba) amb mongeta seca i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté llegum, lactosa, prot llet</i>	23 . crema de verdures (coliflor, pastanaga, , ceba i porro) amb gall dindi i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	24 . crema de verdures (pastanaga, carbassó, ceba, patata) amb pollastre i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	25 . crema de verdures (fonoll, ceba, porro i patata) amb lluç i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté peix, lactosa, prot llet</i>
28 . crema de verdures (carbassa, pastanaga, porro i ceba) amb llentíes i oli d'OVE . iogurt natural <i>conté llegum, prot llet, lactosa</i>	29 . crema de pastanaga, nap, xirivia, ceba i patata) amb gall dindi i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	30 . crema de verdures (coliflor, remolatxa, ceba, porro i patata) amb pollastre i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	31 . crema de verdures (pastanaga, pèsols, patata i ceba) amb lluç i oli d'OVE . compota <i>conté lluç</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. . 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 . en el cas dels infants que no se'ls hi hagi introduït algun dels aliments que surten en el plat del dia, se'ls adaptarà el menú, previ avis de la família i l'escola. *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 l'aració 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 a infants de 6 a 12 mesos: Carn: 20-30 g Peix: 30-40 g Ous: 1u petita Energia aprox.(Kcal): 250-300	