



# menús abril 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
<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 i el peix blanc 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 girasol alt oleic per fregir.</li> <li>.en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.</li> <li>.tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g</li> <li>*des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>. 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: <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> </li> <li><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></li> </ul>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb arròs</li> <li>. cuixes de pollastre al forn i amanida (enciam, escarola, ceba tendra i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api</p>
				llegum i verdures/ iogurt
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb <b>pasta</b></li> <li>. <b>lluç</b> al forn i amanida (enciam, escarola, pastanaga i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, api, lactosa, prot llet, peix</p> <p>escudella/ truita de carbassó/ fruita</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema d'espàrrecs i porro</li> <li>. <b>hamburguesa de quinoa i kale</b> amb patata i ceba al forn</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p>conté gluten, soja, lactosa, prot llet</p> <p>patata i mongeta/pollastre/ fruita</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates xafades amb bledes</li> <li>. rodó de vedella amb salsa</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>escudella/ peix blanc i amanida/ fruita</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>mongetes</b> amb carbassa i bròquil</li> <li>. <b>pit de pollastre arrebossat</b> i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, ou, gluten</p> <p>crema de verdures/peix blau petit/ fruita</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb arròs</li> <li>. <b>truita de patata i ceba</b> amb amanida (enciam, rúcula, olives negres)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api i ou</p> <p>verdures al forn/vedella/fruita del temps</p>
<b>vacances de setmana santa de l'11 al 18 d'abril</b>				
<b>festa!!!</b>				
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>pèsols</b></li> <li>. <b>croquetes de rostir</b> amb patata i ceba al forn</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, gluten, lactosa, prot llet, api</p> <p>sopa amb arròs/ verdures del caldo/ peix blanc/fruita</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb <b>pasta</b></li> <li>. <b>salsitxes de porc</b> i amanida (enciams, blat de moro i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten,api, sulfits</p> <p>patata i verdura/ peix blau petit/ fruita del temps</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb arròs</li> <li>. pollastre al forn amb verdures</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api</p> <p>crema de verdures/truita de patates/ fruita</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de <b>peix amb pasta petita</b></li> <li>. <b>truita</b> de patata, ceba i espinacs amb amanida (enciams, endívia, poma i nous)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté peix, gluten, ou, fruits secs</p> <p>quinoa amb verdures/ iogurt natural amb compota</p>	
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de peix</b> amb arròs</li> <li>. <b>truita</b> de carbassó i amanida</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté peix, api, ous</p> <p>patata i mongeta/ vedella/amanida/ fruita</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de coliflor, xirivia i fonoll</li> <li>. <b>llenties</b> amb verdures i xoriçó</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p>conté llegum, lactosa, prot llet, sulfits</p> <p>sopa de pasta/peix blanc/fruita del temps</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates xafades amb bledes i oli d'all</li> <li>. pollastre al forn i amanida (enciams, cogombre i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté llegums</p> <p>verdures/ hamburguesa de mill/ fruita del temps</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>mongeta seca</b> amb verdures i patata</li> <li>. <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, ceba tendra i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, peix, gluten</p> <p>crema de verdures/ truita/ amanida/fruita del temps</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb <b>pasta</b></li> <li>. <b>hamburguesa de vedella</b> i amanida (enciams, pastanaga i raves)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, api, lactosa, prot llet, sulfits</p> <p>verdures al forn/ peix blau petit/ fruita del temps</p>