



# menús abril 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><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>.crema de verdures (ceba, mongeta tendra, carbassó, sèmola d'arròs) amb pollastre i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassa, xirivia, ceba i patata ) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté peix, lactosa, prot llet</i></p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema d'espàrrecs i porro amb quinoa i oli d'OVE</li> <li>.compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (ceba, pastanaga, patata i bledes) amb vedella i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassa, porro, ceba, bròquil ) amb <b>mongetes seques</b> i oli d'OVE</li> <li>.compota de poma</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (ceba, mongeta tendra, carbassó, sèmola d'arròs) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa i prot llet</i></p>
<b>vacances de setmana santa de l'11 al 18 d'abril</b>				
<p>18</p> <p style="text-align: center;"><b> festa!!!</b></p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de pastanaga, nap, xirivia, ceba i patata) amb gall dindi i oli d' OVE</li> <li>.compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (coliflor, remolatxa, ceba, porro i patata) amb lluç i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (ceba, mongeta tendra, carbassó, sèmola d'arròs) amb pollastre i oli d'OVE</li> <li>.compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, pèsols, patata i ceba) amb <b>ou</b> i oli d' OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa i prot llet</i></p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassa, moniato, ceba, porro) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa, prot llet</i></p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de coliflor, xirivia i fonoll amb <b>llenties</b> i oli d'OVE</li> <li>.compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (ceba, pastanaga, patata i bledes) amb pollastre i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté peix, lactosa i prot llet</i></p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (fonoll, ceba, porro i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</li> <li>.iogurt natural</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté peix, lactosa, prot llet</i></p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, xirivia, ceba, porro, patata) amb filet de porc i oli d'OVE</li> <li>.compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>