



# menús maig 2022 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 . crema de carbassa i porro . <b>truita</b> d'albergínia i patata amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps  conté ou	3 . <b>sopa de caldo</b> amb arròs integral . <b>salsitxa</b> i amanida (enciams, ceba tendra i tomàquet) . <b>iogurt natural</b> amb compota de poma  conté api, sulfits, lactosa, prot llet	4 . <b>sopa de caldo amb pasta</b> . hamburguesa de quinoa amb tomàquets al forn . fruita del temps  conté api, gluten, fruits secs	5 . <b>crema de cigrons</b> amb verdures . <b>lluç</b> al forn amb patata, ceba i pebrot verd . fruita del temps  conté llegum, peix	6 . patata amb pastanaga i <b>pèsols</b> . pollastre a l'allet i amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives) . fruita del temps  conté llegum
escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural	verdures/ hamburguesa de mill/ fruita del temps	crema de verdures/peix blau petit/fruita del temps	patata i verdura/ ous / fruita del temps	escudella/ peix blanc i amanida/ fruita
9 .crema de <b>lenties</b> amb verdures i arròs . <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) . <b>iogurt natural</b> conté llegum, gluten, soja, lactosa, prot llet	10 . <b>sopa de caldo amb pasta</b> . <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (tomàquet, ceba tendra i olives) . fruita del temps  conté api, gluten,, peix	11 . patates xafades amb bledes i oli d'all . pollastre al forn amb ceba, carbassó i tomàquet . fruita del temps  no conté al·lèrgens	12 . <b>sopa de caldo</b> amb arròs . <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciam, poma i nous) . fruita del temps  conté api, ou	13 . crema de carbassó i porro . <b>cuscús integral</b> amb verdures i gall dindi . fruita del temps  conté gluten
crema de verdures/peix blau petit/ fruita	patata i mongeta/pollastre/ fruita	escudella/ peix blanc i amanida/ fruita	verdures al forn/vedella/fruita del temps	escudella/truita de carbassó/fruita del temps
16 . crema de <b>pèsols</b> amb llavors de sèsam . <b>croquetes de bacallà i amanida</b> . fruita del temps conté llegum, sèsam, gluten, peix, llet, api,soja, ou	17 . patata amb pastanaga i bledes . <b>truita de formatge</b> i amanida (enciam, cogombre i olives) . macedònia de fruita conté ou, lactosa i p rot llet	18 . <b>sopa de peix</b> amb arròs . <b>hamburguesa mixta</b> i amanida (enciam, pastanaga i xerris) . <b>iogurt natural</b> conté peix, api, sulfits, lactosa, prot llet	19 . crema de <b>mongetes</b> amb verdures . <b>lluç</b> amb patata i ceba al forn . fruita del temps  conté llegum, peix	20 . <b>sopa de peix</b> amb arròs . pollastre al forn i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps  conté peix, api
escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	llegums amb verdures/fruita del temps	verdures/ truita de carxofes/ amanida/fruita	caldo vegetal amb pasta/ verdures/ gall dindi/ fruita	crema de verdures/ hamburguesa de mill/ compota
23 . patata amb mongeta tendra . estofat de vedella amb verdures . fruita del temps  no conté al·lèrgens	24 . <b>sopa de caldo</b> amb arròs . <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, poma i pastanaga) . fruita del temps  conté api,peix, gluten	25 . crema de carbassa . <b>mandonguilles</b> amb samfaina . <b>iogurt natural</b>  conté gluten, sulfits, lactosa, prot llet	26 . <b>sopa de caldo amb pasta</b> . pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i olives negres) . fruita del temps  conté api, gluten,	27 . crema de <b>lenties</b> amb verdures . <b>truita</b> de patata i espinacs i amanida (enciam, blat de moro i germinats alfals) . fruita del temps  conté llegum, ou
sopa amb arròs/verdures del caldo/peix blanc/fruita	escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural	patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps	crema de verdures/truita de patates/ fruita	patata i mongeta/ pollastre/amanida/ fruita
30 . <b>sopa de caldo amb pasta</b> . <b>hamburguesa de pollastre</b> i amanida (enciam, olives, pastanaga) . fruita del temps  conté gluten,, sulfits	31 . crema de carbassó i <b>pèsols</b> . estofat de patates amb magra de porc . <b>iogurt natural</b>  conté llegum, lactosa, prot llet			
crema de verdures/peix blanc/fruita del temps	sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps			

### Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada

. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.

. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana

. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir

. en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.

. 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.

. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro

. el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)

. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.

. 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:

. 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

**energia (Kcal): 500-600/700-800**

*\*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari*