



menús maig 2022 - escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

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

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.

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