



# menús maig 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
2 . crema de carbassa, porro i patata amb ou i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté ou, lactosa i prot llet	3 . crema de verdures (pastanaga, col, patata, ceba) amb filet de porc i oli d'OVE . compota de fruita  no conté al·lèrgens	4 . crema de verdures (pastanaga, xirivia, ceba, porro, patata) amb vedella i oli d'OVE . compota de fruita  no conté al·lèrgens	5 . crema de verdures (carbassa, moniato, ceba, porro) amb <b>cigrons</b> i oli d'OVE . compota de fruita  conté llegum	6 . crema de verdures (ceba, pastanaga, <b>pèsols</b> i patata) amb pollastre i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté llegum, lactosa i prot llet
9 . crema de verdures (ceba, pastanaga, patata i carbassó) amb filet de porc i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté lactosa i prot llet	10 . crema de verdures (carbassa, mongeta tendra, ceba i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota de fruita  conté peix	11 . crema de verdures (patata, ceba, bleda, pastanaga) amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita  no conté al·lèrgens	12 . crema de verdures (carbassa, porro, ceba, ) amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota de fruita  conté ou	13 . crema de verdures (patata, ceba, carbassó i pastanaga) amb gall dindi i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté lactosa i prot llet
16 . crema de verdures (ceba, patata, pèsols i pastanaga) amb <b>llenties vermelles</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté llegum, lactosa, prot llet	17 . crema de verdures (patata, ceba, bledes i pastanaga) amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota de fruita  conté ou	18 . crema de verdures (bròquil, porro, ceba i patata) amb vedella i oli d'OVE . compota de fruita  no conté al·lèrgens	19 . crema de verdures (carbassa, espinacs, ceba i patata) amb <b>mongetes seques</b> i oli d'OVE . compota de fruita  conté llegum	20 . crema de verdures (carbassó, ceba, porro i patata) amb filet de porc i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté lactosa i prot llet
23 . crema de verdures (patata, mongeta tendra, pastanaga, ceba) amb vedella i oli d'OVE . iogurt natural  conté lactosa i prot llet	24 . crema de verdures (pastanaga, xirivia, ceba i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota de fruita  conté peix	25 . crema de verdures (carbassa, patata, ceba i porro) amb gall dindi i oli d'OVE . compota de fruita  no conté al·lèrgens	26 . crema de verdures (pastanaga, carbassó, ceba, patata) amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita  no conté al·lèrgens	27 . crema de verdures (fonoll, ceba, porro i patata) amb <b>llenties vermelles</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté llegum, lactosa, prot llet
30 . crema de verdures (carbassa, pastanaga, porro i ceba) amb pollastre i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  conté prot llet, lactosa	31 . crema de carbassó, pèsols, ceba i patata) amb filet de porc i oli d'OVE . compota de fruita  no conté al·lèrgens			

**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 avís 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**