



menús setembre 2022 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes col·legiades pel CODINUCA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
5 . crema de carbassó . pollastre al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita del temps no conté al·lèrgens	6 . patates amb mongeta tendra . hamburgueses de quinoa amb samfaina . fruita del temps conté gluten, soja	7 . sopa de caldo amb pasta . lluç a la romana amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita del temps conté gluten, api, ou, peix	8 . crema de llenties amb verdures . salsitxes de porc amb amanida (enciam, pastanaga i raves) . iogurt natural conté llegum, sulfits, lactosa, prot llet	9 . crema de carbassa i porro amb llavors de girasol . truita de patates i ceba amb amanida (enciam, rúcula, cirerols i olives) . fruita del temps conté llavors, ou
<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>verdures al forn/pollastre/fruita del temps</i>	<i>crema verdures temporada/ou/iogurt</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>	<i>llegums amb verdures/ flam</i>
12 . patata amb pastanaga i pèsols . escalopa de gall dindi amb enciam i blat de moro . fruita del temps conté llegum, gluten, ou	13 . sopa de caldo amb arròs . hamburguesa mixta amb ceba potxada . iogurt natural amb compota conté api, sulfits, lactosa i prot llet	14 . crema de cigrons amb bledes . truita amb tonyina i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps conté llegum, ou, peix	15 . crema de carbassó i ceba . pollastre al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i cogombre) . fruita del temps no conté al·lèrgens	16 . trinxat de patata i carbassa . bacallà al forn amb tomàquets a la provençal . fruita del temps conté peix, gluten
<i>verdura/ tofu/ fruita del temps</i>	<i>verdura i patata/ salmó/ fruita del temps</i>	<i>arròs integral, peix blanc i verdures/ fruita</i>	<i>verdures amb patata/ peix blau petit/ compota</i>	<i>pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita</i>
19 . crema de carbassa amb crostons . truita camperola (patata, ceba, carbassó i pernil) amb amanida (enciam, ceba i raves) . iogurt natural gluten, ou, lactosa, prot llet	20 . sopa de caldo amb arròs . salsitxa amb amanida (tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps conté api, sulfits	21 . patates amb mongeta tendra . nuggets vegetals amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, poma i ceba tendra) . fruita del temps conté soja, gluten	22 . crema de llenties amb verdures . lluç al forn amb patates i all i julivert . fruita del temps conté llegum, peix	23 . sopa de caldo amb pasta . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps conté gluten, api
<i>llegum amb verdures/fruita del temps</i>	<i>verdura amb patata/pollastre/compota</i>	<i>verdures/peix blanc/fruita del temps</i>	<i>escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita</i>	<i>crema verdures del temps/ vedella/ fruita</i>
26 . patata amb mongeta tendra . truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps conté ou	27 . crema de verdures amb llenties . pollastre al forn amb patata i ceba . iogurt natural conté llegum, lactosa i prot llet	28 . gratinat de bleda, carbassa i patata . maires a l'andalusa amb amanida (tomàquet amb pastanaga i olives) . poma llescada amb xocolata desfeta conté lactosa, prot llet, peix, gluten	29 . crema de verdures amb mongetes . hamburguesa de porc i amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) . fruita del temps conté llegum, sulfits	30 . crema de carbassó . croquetes de bacallà al forn amb pastanaga ratllada . fruita del temps conté gluten, lactosa i prot llet, soja, ou
<i>pollastre amb carbassó/fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida/fruita del temps</i>	<i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<i>amanida/pizza casolana/fruita del temps</i>	<i>patata i verdura / peix blau petit/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.
- . totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.
- . els productes ecològics que utilitzem són: el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada
- . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana
- . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible i congelat (lluç, bacallà i maires)
- . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol alt oleic per fregir
- . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.
- . segons la AESAN es recomana no excedir els 45g bledes o espinacs/dia en infants de 1 a 3 anys

- . 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: 150-200 g / 200-250g
- . arròs i pasta: 50-60 g / 60-80 g (20-25g sopa o guarnició)
- . verdura: 120-150 g / guarnició verdura: 60 - 75g
- . ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes
- . carn: 50-60 g / 80-90g
- . peix: 70-80 g / 100-120g