



# menús setembre 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                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br><ul style="list-style-type: none"> <li>arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>pollastre al forn amb patata, ceba i pastanaga</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>                                                                                      | 6<br><ul style="list-style-type: none"> <li>patates amb mongeta tendra</li> <li><b>hamburgueses de quinoa</b> amb samfaina</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, soja</p>                                                                                               | 7<br><ul style="list-style-type: none"> <li>amanida de <b>pasta</b> (ou dur, pastanaga olives i maionesa)</li> <li><b>lluç a la romana</b> amb amanida de tomàquet i ceba tendra</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, ou, peix</p>                             | 8<br><ul style="list-style-type: none"> <li><b>llenties</b> amb verdures</li> <li><b>salsitxes de porc</b> amb amanida (enciam, pastanaga i raves)</li> <li><b>iogurt natural</b></li> </ul> <p>conté llegum, sulfits, lactosa, prot llet</p> | 9<br><ul style="list-style-type: none"> <li>crema de carbassa i porro amb <b>llavors de girasol</b></li> <li><b>truita de patates</b> i ceba amb amanida (enciam, rúcula, cirerols i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llavors, ou</p> |
| <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<br><ul style="list-style-type: none"> <li>amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, ceba, <b>nous</b> i <b>formatge fresc</b>)</li> <li><b>espaguetis integrals a la bolonyesa</b></li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté lactosa, prot llet, fruits secs, gluten, sulfits</p> | 13<br><ul style="list-style-type: none"> <li>amanida d'arròs (<b>tonyina</b>, blat de moro, tomàquet i <b>olives farcides</b>)</li> <li><b>hamburguesa mixta</b> amb ceba potxada</li> <li><b>iogurt natural amb compota</b></li> </ul> <p>conté peix, sulfits, lactosa i prot llet</p> | 14<br><ul style="list-style-type: none"> <li><b>cigrons</b> saltejats amb bledes</li> <li><b>truita amb tonyina</b> i amanida (enciam, tomàquet i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, ou, peix</p>                                                    | 15<br><ul style="list-style-type: none"> <li>crema de carbassó i ceba</li> <li>pollastre al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i cogombre)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>                         | 16<br><ul style="list-style-type: none"> <li>trinxat de patata i carbassa</li> <li><b>bacallà</b> al forn amb <b>tomàquets</b> a la provençal</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté peix, gluten</p>                                               |
| <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<br><ul style="list-style-type: none"> <li>crema de carbassa amb <b>crostons</b></li> <li><b>truita camperola</b> (patata, ceba, carbassó i pernil) amb amanida (enciam, ceba i raves)</li> <li><b>iogurt natural</b></li> </ul> <p>gluten, ou, lactosa, prot llet</p>             | 20<br><ul style="list-style-type: none"> <li>arròs 3 delícies (<b>ou</b>, <b>pèsols</b>, pernil dolç)</li> <li><b>salsitxa</b> amb amanida (tomàquet i ceba tendra)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté ou, llegum, sulfits</p>                                               | 21<br><ul style="list-style-type: none"> <li>patates amb mongeta tendra</li> <li><b>nuggets vegetals</b> amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, poma i ceba tendra)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté soja, gluten</p>                                            | 22<br><ul style="list-style-type: none"> <li><b>llenties</b> amb verdures i arròs</li> <li><b>lluç</b> al forn amb patates i all i julivert</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, peix</p>                                    | 23<br><ul style="list-style-type: none"> <li><b>espirals</b> amb salsa de ceba i xampinyons</li> <li>pollastre al forn amb verdures</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten</p>                                                               |
| <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<br><ul style="list-style-type: none"> <li>arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li><b>truita</b> d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i ceba tendra)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté ou</p>                                               | 27<br><ul style="list-style-type: none"> <li>amanida de <b>llenties</b> amb tomàquet, enciam, ceba, pastanaga i <b>tonyina</b></li> <li><b>pollastre al forn amb patata i ceba</b></li> <li><b>iogurt natural</b></li> </ul> <p>conté llegum, peix, sulfits, lactosa i prot llet</p>    | 28<br><ul style="list-style-type: none"> <li><b>gratinat</b> de bleda, carbassa i patata</li> <li><b>maires</b> a l'andalusa amb amanida (tomàquet amb pastanaga i olives)</li> <li>poma llescada amb xocolata desfeta</li> </ul> <p>conté lactosa, prot llet, peix, gluten</p> | 29<br><ul style="list-style-type: none"> <li><b>mongeta</b> guisada amb verdures</li> <li>hamburguesa de porc i amanida (enciam, blat de moro i remolatxa)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum</p>                           | 30<br><ul style="list-style-type: none"> <li>crema de carbassó</li> <li><b>macarrons a la carbonara</b></li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, lactosa i prot llet</p>                                                                      |
| <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
- ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes
- carn: 50-60 g / 80-90g
- peix: 70-80 g / 100-120g