



menús octubre 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
3 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo de pollastre i verdures amb pasta llibrets de llom amb amanida grega (tomàquet, cogombre, olives negres i formatge fresc) fruita del temps conté api, gluten, sulfits, lactosa, prot llet	4 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i moniato lluç al forn amb samfaina (ceba, pebrot vermell, albergínia, tomàquet) iogurt natural conté peix, lactosa, prot llet	5 <ul style="list-style-type: none"> crema de cigrons amb espinacs, ceba i pastanaga truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (enciams, raves i olives) fruita del temps conté llegum, ou	6 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb arròs pollastre al forn amb amanida (enciams, tomàquet i blat de moro) fruita del temps conté api	7 <ul style="list-style-type: none"> patata amb mongeta tendra i pastanaga rodó de gall dindi amb amanida (enciam, tomàquet i llavors de sèsam) fruita del temps conté sèsam
verdura del temps/peix blau/compota	escudella/ carns i verdures caldo/ fruita	crema verdures/croquetes casolanes/fruita	patata i verdura temps/peix blau/ fruita	crema verdures temps/hummus torrades/iogurt
10 <ul style="list-style-type: none"> bròquil amb patata aixafat truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, ceba i remolatxa) plàtan amb xocolata conté ou	11 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb arròs lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i olives) iogurt natural conté sulfits, lactosa prot llet	12 <p style="text-align: center;"> festa!!!! </p>	13 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i coliflor amb crostons bacallà al forn amb patata fruita del temps conté gluten, peix	14 <ul style="list-style-type: none"> crema mongetes seques amb bledes pollastre al forn amb patata i ceba fruita del temps conté llegum
llegums/ peix blau i verdura/ fruita	sopa de verdures/ seitan/ compota		verdures amb llegum/ flam	verdures/ truita tonyina/ fruita
17 <ul style="list-style-type: none"> crema de lleties amb verdures pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) macedònia de fruita conté llegum	18 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta truita de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous) iogurt natural conté gluten, api, ou, fruits secs, lactosa, prot llet	19 <ul style="list-style-type: none"> patata amb mongeta tendra mandonguilles amb salsa de bolets fruita del temps conté sulfits, ou, gluten, llet	20 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb arròs falafels de cigrons amb amanida (enciam, tomàquet i olives) fruita del temps conté api, llegum, sèsam, soja	21 <ul style="list-style-type: none"> crema de verdures amb cigrons (ceba, carbassa, porro) bacallà al forn amb salsa de ceba i tomàquet fruita del temps conté llegum, peix
verdures amb patata/ ou/ iogurt	amanida i arròs/ pollastre/ fruita	llegum i verdura/ ou/ iogurt	crema verdures/gall dindi i amanida/ fruita	consomé/pizza casolana/ flam
24 <ul style="list-style-type: none"> patates aixafades amb bledes i oli d'alls hamburguesa de porc amb carbassó, pastanaga i ceba al forn fruita del temps conté sulfits	25 <ul style="list-style-type: none"> crema de cigrons amb verdures maires a l'andalusa amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) fruita del temps conté llegum, peix, gluten	26 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta pollastre al forn amb amanida (enciam, remolatxa i olives) fruita del temps conté api, gluten	27 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i fonoll amb pipes de girasol cuscús integral amb gall dindi estofat iogurt natural conté llavors, gluten, lactosa, prot llet	28 <ul style="list-style-type: none"> patates aixafades amb carbassa truita de moniato amb amanida (enciam, col llombarda i blat de moro) fruita del temps conté ou
verdura/ hummus i torrades/ iogurt	arròs, bolets, pollastre/ fruita	sopa amb pasta/ peix blau i amanida/ fruita	patata i verdura/ ou/ fruita	crema verdura/pizza casolana/ compota

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 maies)
- 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.

- 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