



# menús novembre 2022 - escola bressol lactants

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes col·legiades pel CODINUCA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 <b>festa!!!!</b>	2 . crema de pastanaga, xirivia , ceba i patata amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté ou</i>	3 . crema de coliflor, ceba, porro amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	4 . crema pastanaga, patata, ceba i bledes amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté peix, lactosa, prot llet</i>
7 . crema de moniato, patata,ceba i bledes amb <b>cigrons</b> . compota de fruita  <i>conté llegum</i>	8 . crema de carbassa, bròquil, patata i ceba i amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté lluç, lactosa prot llet</i>	9 . crema de xirivia, pastanaga, ceba i porro amb filet de porc i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	10 . crema de coliflor, xirivia, ceba i porro amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	11 . crema de carbassa, nap, ceba i patates amb <b>ou</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté ou lactosa i prot llet</i>
14 . crema de bròquil, patata, ceba i porro amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté peix</i>	15 . crema de carbassa, ceba, porro i patata amb <b>ou</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>	16 . crema de xirivia, nap, carbassa, ceba i patata amb gall dindi i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	17 . crema de fonoll, coliflor, moniato i ceba amb filet de porc i oli d'OVE . fruita del temps  <i>no conté al.lèrgens</i>	18 . crema carbassa, remolatxa, ceba i patata amb pollastre i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa i prot llet</i>
21 . crema de carbassó, pastanaga, ceba i patata amb cigrons i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté llegum</i>	22 . crema de carbassa, xirivia, ceba i patata amb <b>ou</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté ou, lactosa i prot llet,</i>	23 . crema de fonoll, carbassa, ceba i patata amb gall dindi i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	24 . crema de carbassa, pastanaga, ceba i patata amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté peix</i>	25 . crema de pastanaga, bròcoli, ceba i patata amb pollastre i oli d'OVE . iogurt natural  <i>no conté al.lèrgens</i>
28 . crema de moniato, xirivia, ceba i patata amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté peix</i>	29 . crema de carbassó, ceba, bleda i patata amb filet de porc . <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa i prot llet</i>	30 . crema de xirivia, pastanaga, col, ceba i patata amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</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.
  - . 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 avis 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 la ració 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**