



# menús novembre 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
	1		1 . crema de coliflor, ceba, porro i xirivía amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté ou</i>	2 . 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>
5 . crema de carbassa, bròquil i ceba amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté ou</i>	6  <b>festa!!!</b>	7 . crema de pastanaga i porro amb filet de porc i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al·lèrgens</i>	8  <b>festa!!!</b>	9  <b>festa!!!</b>
12 . crema de moniato, patata, ceba i bledes amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté ou</i>	13 . crema xirivía, pastanaga, ceba i porro amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté lluç, lactosa prot llet</i>	14 . crema de xirivía, carbassa i ceba amb filet de porc i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al·lèrgens</i>	15 . crema de coliflor, xirivía, ceba i porro amb cigrons i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté cigrons</i>	16 . crema de carbassa, moniato, ceba i porro amb gall dindi i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa i prot llet</i>
19 . crema de bròquil, patata, ceba i porro amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota de fruita  <i>conté peix</i>	20 . crema de carbassa, ceba, porro i patata amb pollastre i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa, prot llet</i>	21 . crema de xirivía, nap, carbassa, ceba i patata amb vedella i oli d'OVE . compota de fruita  <i>no conté al·lèrgens</i>		
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li> <li>. totes les verdures i fruites són fresques.</li> <li>. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, la sal marina, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures.</li> <li>. tota la carn és fresca.</li> <li>. el peix blanc és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat).</li> <li>. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru</li> <li>. en el menú hi ha especificats els al·lèrgens</li> <li>. 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.</li> </ul> <p>*des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>			<p>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.</p> <p><b>Racions per a infants de 6 a 12 mesos:</b> Carn: 20-30 g Peix: 30-40 g Ous: 1u petita <b>Energia aprox.(Kcal): 250-300</b></p>	

**L'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices vacances!!!!**