



# menús gener 2023 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 . crema de pastanaga amb <b>crostons</b> . <b>croquetes de rostit</b> amb patates xip . <b>iogurt natural</b> conté: gluten, llet, api	10 . <b>sopa de caldo amb pasta</b> . <b>truita</b> de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps conté: gluten, api, ou	11 . <b>sopa de caldo</b> amb arròs . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté api	12 . crema de <b>cigrons</b> amb verdures . <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) . fruita del temps conté: llegum, peix	13 . trinxat de col i patata amb oli d'all . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps no conté al·lèrgens
escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita	crema verdures del temps/ vedella/ fruita	escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota	llegums amb verdures/ flam
16 . crema de verdures i <b>lleties</b> . <b>bacallà</b> al forn amb patata i ceba . fruita del temps conté: llegum, peix	17 . <b>escudella amb pasta i cigrons</b> . <b>escalopa</b> de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . <b>iogurt natural</b> conté: api, gluten, llegum. ou, lactosa, prot llet	18 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps no conté al·lèrgens	19 . patates xafades amb bledes . <b>hamburguesa</b> de quinoa amb patata i ceba al forn . fruita del temps conté: gluten, llegum i llavors	20 . sopa de <b>caldo</b> amb arròs . <b>truita de formatge</b> i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps conté: api, ou, prot. llet i lactosa
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	verdures amb patata/ pollastre/ compota	pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita
23 . <b>gratinat</b> de moniato i bledes . <b>salsitxa de porc</b> amb verdures al forn . <b>iogurt natural</b> conté: sulfits, lactosa, prot llet	24 . crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita del temps no conté al·lèrgens	25 . sopa de <b>caldo</b> amb arròs . <b>lluç al forn</b> amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps conté: api, peix	26 . crema de <b>mongetes</b> amb verdures . <b>pit de gall dindi arrebossat</b> i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps conté: llegum, gluten, ou	27 . sopa de <b>caldo</b> amb <b>pasta</b> . <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) . fruita del temps conté: api, gluten, ou, nous
crema de verdures/vedella/fruita del temps	sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	verdures brasa/ llegums/ fruita	crema verdures / peix blau petit/fruita del temps	amanida/pizza casolana/fruita del temps
30 . crema de <b>lleties</b> amb verdures . <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . <b>iogurt natural</b> amb compota de poma conté: llegum, ou, lactosa, prot llet	31 . crema de carbassa amb <b>llavors de girasol</b> . <b>macarrons amb bolonyesa vegetal</b> . fruita del temps conté: llavors, gluten i soja	Les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys són (expressat en pes cru): . llegum: 30g / 60g . patata: 150-200g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició) . verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b>		
escudella amb / carns i verdures del caldo/ fruita	verdures al forn/moniato/ou dur			

### 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: els llegums, el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures.
- . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana
- . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)
- . 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.
- . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.

\*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari