



menús gener 2023 - escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de pastanaga amb crostons . croquetes de rostit amb patates xip . iogurt natural <p>conté: gluten, llet, api</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> . espirals integrals a la carbonara . truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps <p>conté: gluten, lactosa, prot llet, ou</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> . cigrons estofats amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) . fruita del temps <p>conté: llegum, peix</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata amb oli d'all . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>
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
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> . lleties a la riojana . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita del temps <p>conté: llegum, sulfits, peix</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> . escudella amb pasta i cigrons . escalopa de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural <p>conté: api, gluten, llegum. ou, lactosa, prot llet</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> . macarrons a la napolitana . hamburguesa de quinoa amb patata i ceba al forn . fruita del temps <p>conté: gluten, llegum i llavors</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs saltejat amb pastanaga i pèsols . truita de formatge i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps <p>conté: llegum, ou, prot.llet i lactosa</p>
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
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> . gratinat de moniato i bledes . fideus a la cassola amb salsitxa i verdures . iogurt natural <p>conté: gluten, sulfits, lactosa, prot llet</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs integral amb salsa de tomàquet . lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <p>conté: peix</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> . mongetes estofades amb verdures . pit de gall dindi arrebossat i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps <p>conté: llegum, gluten, ou</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta . truita de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) . fruita del temps <p>conté: api, gluten, ou, nous</p>
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
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> . lleties amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural amb compota de poma <p>conté: llegum, ou, lactosa, prot llet</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa amb llavors de girasol . macarrons amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <p>conté: llavors, gluten i soja</p>	<p>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):</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>energia (Kcal): 500-600/700-800</p>		
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