



# menús gener 2023 – 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
9 . crema de verdures (pastanaga, ceba, porro i patata) amb gall dindi i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	10 . crema de verdures (pastanaga, , ceba, patata i bleda) amb <b>ou</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b> <i>conté ou,, lactosa, prot llet</i>	11 . crema de verdures (coliflor, fonoll, ceba i porro) amb pollastre i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	12 . crema de verdures (carbassó, ceba, porro i bleda) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota <i>conté lluç</i>	13 . crema de verdures (coliflor, carbassa, patata, ceba) amb filet de porc i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b> <i>conté lactosa i prot llet</i>
16 . crema de verdures (pastanaga, xirivia, col i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota <i>conté lluç</i>	17 . crema de verdures (pastanaga, nap, col, ceba i patata) amb filet de porc i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b> <i>conté lactosa i prot llet</i>	18 . crema de verdures (carbassa, moniato, ceba i porro) amb pollastre i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	19 . crema de verdures (pastanaga, carbassó, ceba i patata) amb <b>cigrons</b> i oli d'OVE . compota <i>conté llegum</i>	20 . crema de verdures ( xirivia, pastanaga,ceba, porro 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 verdures (carbassa, moniato, ceba) amb filet de porc i oli d'OVE . compota <i>no conté al·lèrgens</i>	24 . crema de verdures (ceba, xirivia, coliflor) amb pollastre i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b> <i>conté lactosa i prot llet</i>	25 . crema de verdures (carbassó, bleda, ceba i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE . compota <i>conté peix</i>	26 . crema de verdures (carbassa, bleda ceba i patata) amb gall dindi i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b> <i>conté lactosa i prot llet</i>	27 . crema de verdures (pastanaga, nap, ceba i patata) amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota <i>conté ou</i>
30 . crema de verdures (ceba, pastanaga, carbassó i patata) amb <b>ou</b> i oli d'OVE . compota <i>conté ou</i>	31 . crema de verdures (carbassa, ceba, porro) amb <b>cigrons</b> i oli d'OVE . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, lactosa i prot llet</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 nens i nenes que no se'ls hi hagi introduït algun dels aliments que surten en el plat del dia, els hi adaptarem el menú, previ avis de la família i l'escola. *des de <b>magrana ens</b>			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 <b>Energia aprox.(Kcal): 250-300</b>	
<b>reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b>				