menús febrer 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
		1 . **sopa de peix amb arròs** . pollastre al forn amb llit de patata, carbassó i ceba . fruita del temps *conté peix, api*	2 . trinxat de col i patata . **salsitxa de porc** amb amanida (enciam, endívies, poma i **nous**) . fruita del temps *conté sulfits, nous, lactosa, prot llet*	3 . **sopa de caldo amb pasta** . **bacallà** al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps *conté gluten, peix*
		llegums amb verdures/ flam	*escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita*	*verdures i patata/ hamburguesa de mill/ compota*
6 . sopa de **caldo** amb arròs . **hamburguesa de pollastre** amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn . fruita del temps *conté api,sulfits*	7 . **sopa de caldo** de pollastre amb **pasta** . **truita** de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula,remolatxa,olives) . fruita del temps *conté gluten, api, ou*	8 . crema de **cigrons** amb verdures . **lluç a la romana** amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . **iogurt natural** *conté llegum, peix, ou, gluten lactosa, prot llet*	9 . crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de **sèsam torrat** . pollastre al forn amb patata i ceba . rodanxes de taronja amb canyella *conté sèsam*	10 · bròquil amb patata . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps *no conté al·lergens*
verdura/ tofu/ fruita del temps	*verdura i patata/ peix/ fruita del temps*	*/ arròs integral i verdures/ ou/ fruita del temps*	*verdures amb patata/ peix blau petit/ compota*	*pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita*
13 . patates aixafades amb bledes . **nuggets vegetals** i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps *conté gluten, soja*	14 . sopa de **caldo** de pollastre amb **pasta** i **cigrons** . **bacallà** amb samfaina . fruita del temps *conté api, gluten,llegum, peix*	15 . crema de fonoll i bròquil amb **crostons** . estofat de gall dindi amb **cuscús** . **iogurt natural** *conté gluten, lactosa, prot llet*	16 . **crema de llenties** amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps *conté llegum*	17 . **sopa de caldo amb pasta** . **truita** d'espinacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps *conté gluten, api,ou*
llegum amb verdures/fruita del temps	*verdura amb patata/pollastre/compota*	*verdures/peix blanc/fruita del temps*	*escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita*	*crema verdures del temps/ vedella/ fruita*
20 **festa!!!**	21 . **sopa de caldo** amb arròs . **lluç al forn** i amanida (enciam, rúcula , remolatxa i pastanaga) . fruita del temps *conté api, peix*	22 . crema de **mongetes** amb verdures d'hivern . **hamburguesa de quinoa** amb patata , tomàquets i ceba al forn . fruita del temps *conté llegum, gluten,soja*	23 . **sopa de caldo amb pasta** . **truita** de **formatge** i amanida (enciam escarola, raves i poma) .fruita del temps *conté api, gluten, ou, lactosa, prot llet*	24 . crema de carbassa i pastanaga . pernilets de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . **flam de vainilla** *conté lactosa, prot llet*
s	*verdures brasa/ llegums/ fruita*	*sopa de pasta/ peix blanc/ amanida/fruita del temps*	*amanida/pizza casolana/fruita del temps*	*escudella/pollastre amb carbassó/fruita del temps*
27 . crema de **llenties** amb verdures i arròs . **bacallà** al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps *conté llegum, peix*	28 . crema de pastanaga amb **crostons** . pollastre al forn amb patata i ceba . **iogurt natural** amb melmelada de maduixa *conté gluten, lactosa, prot llet*	**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**		les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, 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 **energia (Kcal): 500-600/700-800**
escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ fruita	*quinoa amb verdures i bolets/ compota*			