



menús març 2023 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per la dietista-nutricionista, col·legiada 773 pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . sopa de caldo de pollastre amb pasta . truita de patates i calçots amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté api, gluten, ou</i>	2 . patates amb mongeta tendra . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, remolatxa i poma) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	3 . sopa de caldo amb pasta . pollastre al forn i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: sulfits, gluten, lactosa, prot llet</i>
		<i>crema de verdures/peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>patata i verdura/ous i fruita del temps</i>	<i>llegum/ conill i verdures/ iogurt</i>
6 . trinxat de col i patata amb oli d'all . nuggets vegetals i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita del temps <i>conté gluten, soja</i>	7 . sopa de caldo amb arròs . lluç al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté api, peix</i>	8 . crema de verdures d'hivern (nap, xirivía, ceba, porro i coliflor) . pasta petita amb bolonyesa vegetal . iogurt natural <i>conté soja, gluten, lactosa, prot llet</i>	9 . crema de cigrons amb porro i carbassa . pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegums</i>	10 festa!!!
<i>escudella/ truita de carbassó/ fruita</i>	<i>patata i mongeta/pollastre/ fruita</i>	<i>escudella/ peix blanc i amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/peix blau petit/ fruita</i>	<i>verdures al forn/vedella/fruita del temps</i>
13 . crema de carbassa i moniato . truita camperola (patata, ceba, permil carbassó) amb amanida . iogurt natural <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>	14 . sopa de caldo amb arròs . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, rúcula i germinats) . fruita del temps <i>conté api,, gluten, soja</i>	15 . patata amb bròquil i pastanaga . pollastre al forn amb ceba, pebrot i carbassó . macedònia de fruita <i>no conté al.lèrgens</i>	16 . crema de llenties amb verdures . maires a l'andalus i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, gluten</i>	17 . sopa de caldo amb pasta . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps <i>conté gluten, sulfits</i>
<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures/fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ truita de carxofes/ amanida/fruita</i>	<i>crema de verdures i patata/ gall dindi/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>
20 . sopa de caldo amb pasta . hamburguesa de vedella i amanida . fruita del temps <i>conté api, gluten, sulfits</i>	21 . crema de mongetes amb verdures . truita de xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural <i>conté llegum, ou, lactosa, prot llet</i>	22 . crema de coliflor, porro i espinacs . rodó de gall dindi amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	23 . sopa de caldo amb arròs . pollastre al forn i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté api</i>	24 . patates xafades amb bledes . bacallà amb samfaina . fruita del temps <i>conté peix</i>
<i>patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural</i>	<i>sopa amb arròs/ verdures del caldo/ peix blanc/fruita</i>	<i>crema de verdures/truita de patates/ fruita</i>	<i>quinoa amb verdures/ iogurt natural amb compota</i>
27 . crema de carbassa i pastanaga . llenties amb verdures i arròs . iogurt natural <i>conté llegum, lactosa, prot llet</i>	28 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté api, gluten, llegum</i>	29 . sopa de caldo amb pasta . escalopa de gall dindi i amanida (enciam, remolatxa i germinats) . fruita del temps <i>conté api, gluten, ou</i>	30 . patates amb pastanaga i pèsols . lluç al forn amb amanida (enciams, poma, nous) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, fruits secs</i>	31 . sopa de caldo amb pasta . truita de tonyina i amanida (enciams, pastanaga i olives) . taronja amb sucre i canyella <i>conté api, pasta, ou, peix</i>
<i>patata i mongeta/ vedella/amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/peix blanc/fruita del temps</i>	<i>verdures/ fajol fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps</i>	<i>amanida i pizza casolana</i>

Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada

- el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.
- s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir
- en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.
- 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.
- totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro
- el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)
- tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.

*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, 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): 500-600/700-80**