



# menús març 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
		1 · crema de pastanaga, xirivia , ceba i patata amb <b>ou</b> i oli d'OVE · compota de fruita  <i>conté ou</i>	2 · crema de coliflor, ceba, porro amb filet de porc i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	3 · crema pastanaga, patata, ceba i bledes amb pollastre i oli d'OVE · <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa, prot llet</i>
6 · crema de moniato, patata,ceba i bledes amb gall dindi · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	7 · crema de carbassa, bròquil, patata i ceba i amb <b>lluç</b> i oli d'OVE · <b>iogurt natural</b>  <i>conté lluç, lactosa prot llet</i>	8 · crema de xirivia, porro, ceba i coliflor amb vedella i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	9 · crema de carbassa, porro i ceba amb <b>cigrons</b> i oli d'OVE · compota de fruita  <i>conté cigrons</i>	10   <b>festa!!!</b>
13 · crema de carbassa, moniato, ceba i porro amb <b>ou</b> i oli d'OVE · compota de fruita  <i>conté ou</i>	14 · crema de carbassa, ceba, porro i patata amb gall dindi i oli d'OVE · <b>iogurt natural</b>  <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>	15 · crema de xirivia, bròquil ceba i patata amb pollastre i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	16 · crema de fonoll, coliflor, moniato i ceba amb <b>lluç</b> i oli d'OVE · fruita del temps  <i>conté peix</i>	17 · crema carbassa, remolatxa, ceba i patata amb filet de porc i oli d'OVE · <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa i prot llet</i>
20 · crema de carbassó, pastanaga, ceba i patata amb vedella i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	21 · crema de carbassa, xirivia, ceba i patata amb <b>ou</b> i oli d'OVE · <b>iogurt natural</b>  <i>conté ou, lactosa i prot llet,</i>	22 · crema de coliflor, carbassa, ceba i porro amb gall dindi i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	23 · crema de carbassa, pastanaga, ceba i patata amb pollastre i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	24 · crema de pastanaga, brocoli, ceba i patata amb <b>lluç</b> i oli d'OVE · iogurt natural  <i>conté lluç</i>
27 · crema de carbassa, pastanaga i ceba amb filet de porc i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	28 · crema de carbassó, ceba, bleda i patata amb pollastre · <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa i prot llet</i>	29 · crema de xirivia, pastanaga, col, ceba i patata amb gall dindi i oli d'OVE · compota de fruita  <i>no conté al.lèrgens</i>	30 · crema de pastanaga, ceba, patata i <b>pèsols</b> amb <b>lluç</b> i oli d'OVE · compota de fruita  <i>conté llegum i peix</i>	31 · crema de carbassa, ceba, porro i patata amb <b>ou</b> i oli d'OVE · <b>iogurt natural</b>  <i>conté ou, 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 infants que no se'ls hi hagi introduït algun dels aliments que surten en el plat del dia, se'ls adaptarà el menú, previ avis de la família i l'escola.
- \*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 en la franja de 6 mesos a 3 anys només té en compte que l'aració 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  
**Energia aprox.(Kcal): 250-300**