



# menús maig 2022 - 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  <b>festa!!!</b>	  <b>festa!!!</b>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo amb pasta</b></li> <li>. hamburguesa de quinoa amb enciams, pastanaga i <b>llavors</b></li> <li>. <b>iogurt natural</b> conté gluten, api, llavors, lactosa, prot llet</li> </ul> crema de verdures/peix blau petit/fruita del temps	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>crema de cigrons</b> amb verdures</li> <li>. <b>maires a l'andalusa</b> amb patata, ceba i pebrot verd</li> <li>. fruita del temps conté llegum, gluten, peix</li> </ul> patata i verdura/ous / fruita del temps	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>. patata amb pastanaga i <b>pèsols</b></li> <li>. <b>truita</b> de carbassó i ceba amb amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives)</li> <li>. fruita del temps conté llegum, ou</li> </ul> escudella/ peix blanc i amanida/ fruita
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol)</li> <li>. <b>iogurt natural</b> conté llegum, gluten, soja, lactosa, prot llet</li> </ul> crema de verdures/peix blau petit/ fruita	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo amb pasta</b></li> <li>. <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (tomàquet, ceba tendra i olives)</li> <li>. fruita del temps conté gluten, api, peix</li> </ul> patata i mongeta/pollastre/ fruita	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates aixafades amb bledes i oli d'all</li> <li>. pollastre al forn amb ceba, carbassó i tomàquet</li> <li>. fruita del temps no conté al·lèrgens</li> </ul> escudella/ peix blanc i amanida/ fruita	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo amb arròs</b></li> <li>. <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciam, poma i nous)</li> <li>. fruita del temps conté api, ou</li> </ul> verdures al forn/vedella/fruita del temps	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassó i porro</li> <li>. <b>cuscús integral</b> amb verdures i gall dindi</li> <li>. fruita del temps conté gluten</li> </ul> escudella/truita de carbassó/fruita del temps
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>pèsols</b> i espàrrecs amb llavors de <b>sèsam</b></li> <li>. <b>escalopa de pollastre</b> i amanida</li> <li>. fruita del temps conté llegum, sèsam, gluten</li> </ul> escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>. patata amb pastanaga i bledes</li> <li>. <b>hamburguesa mixta</b> i amanida (enciam, pastanaga i xerris)</li> <li>. macedònia de fruita conté sulfits</li> </ul> llegums amb verdures/fruita del temps	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de peix</b> amb arròs</li> <li>. <b>truita de formatge</b> i amanida (enciam, cogombre i olives)</li> <li>. <b>iogurt natural</b> conté peix, api, ou, lactosa</li> </ul> verdures/ truita de carxofes/ amanida/fruita	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>mongetes</b> amb verdures</li> <li>. <b>lluç</b> amb patata i ceba al forn</li> <li>. fruita del temps conté llegum, peix</li> </ul> caldo vegetal amb pasta/ verdures/ gall dindi/ fruita	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb arròs</li> <li>. pollastre al forn i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps conté api</li> </ul> crema de verdures/ hamburguesa de mill/ compota
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa amb <b>crostons</b></li> <li>. <b>mandonguilles</b> amb samfaina i amanida (enciam i olives negres)</li> <li>. <b>iogurt natural</b> conté gluten, sulfits, lactosa i prot.llet</li> </ul> patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>. patata amb mongeta tendra</li> <li>. rodó de gall dindi amb verdures</li> <li>. fruita del temps no conté al·lèrgens</li> </ul> sopa amb arròs/verdures del caldo/peix blanc/fruita	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb arròs</li> <li>. <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, poma i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps conté ou, api, peix, gluten</li> </ul> escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espaguetis</b> amb tomàquet i <b>formatge</b></li> <li>. pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i olives negres)</li> <li>. fruita del temps conté gluten, lactosa i prot.llet</li> </ul> crema de verdures/truita de patates/ fruita	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>truita</b> de patata i espinacs i amanida (enciam, blat de moro i germinats alfals)</li> <li>. fruita del temps conté llegum, ou</li> </ul> patata i mongeta/ pollastre/amanida/ fruita
29 <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo amb pasta</b></li> <li>. <b>hamburguesa de pollastre</b> i amanida (enciam, olives, pastanaga)</li> <li>. fruita del temps conté gluten, api, lactosa, sulfits</li> </ul> crema de verdures/peix blau/fruita del temps	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassó i <b>pèsols</b></li> <li>. truita de patata i ceba i amanida (enciam, raves i pastanaga)</li> <li>. macedònia de fruites conté llegum, ou</li> </ul> sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates aixafades amb bledes</li> <li>. magra de porc al forn amb verdures</li> <li>. <b>iogurt natural</b> conté lactosa i prot.llet</li> </ul> sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps	. 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 <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b>	

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

. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.

. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana 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). s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i

. 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**