



menús gener 2024 - 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
8 . sopa de caldo amb arròs . hamburguesa de quinoa amb patata i ceba al forn . iogurt natural conté: api, gluten, llegum, soja, lactosa i prot llet	9 . crema de carbassa . truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps	10 . sopa de caldo amb pasta . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps	11 . crema de cigrons amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) . fruita del temps	12 . trinxat de col i patata amb oli d'all . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps
escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita	crema verdures del temps/ vedella/ fruita	sopa de peix/ peix blanc i verdura/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota	llegums amb verdures/ flam
15 . crema de llenties i verdures . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita del temps conté: llegum, sulfits, peix	16 . escudella amb pasta i cigrons . escalopa de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural conté: api, gluten, llegum. ou, lactosa, prot llet	17 . crema de carbassa i moniato . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps	18 . sopa de caldo amb pasta . nuggets vegetals amb amanida (enciam, ceba tendra i raves) . fruita del temps	19 . patata i mongeta tendra . truita de formatge i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	verdures amb patata/ pollastre/ compota	pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita
22 . gratinat de moniato i bledes . salsitxa i amanida . iogurt natural conté sulfits, lactosa, prot llet	23 . crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita del temps	24 . sopa de caldo amb arròs . lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps	25 . crema de mongetes amb verdures . pit de gall dindi arrebossat i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps	26 . sopa de caldo amb pasta . truita de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) . fruita del temps
crema de verdures/vedella/fruita del temps	sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	verdures brasa/ llegums/ fruita	crema verdures / peix blau petit/fruita del temps	amanida/pizza casolana/fruita del temps
29 . crema de llenties amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural amb compota de poma conté: llegum, ou, lactosa, prot llet	30 . crema de carbassa amb llavors de girasol . macarrons amb bolonyesa vegetal . fruita del temps	31 . sopa de peix amb arròs . pollastre rostit i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps	Les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys són (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 / carns i verdures del caldo/ fruita	verdures al forn/moniato/ou dur	patata i verdura/ peix blau petit/iogurt		

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