



# menús gener 2024 – 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
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, ceba, porro i patata) amb gall dindi i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, , ceba, patata i bleda) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa, prot llet</i></p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, nap, xirivia, ceba i porro) amb pollastre i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassó, ceba, porro i bleda) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lluç</i></p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (coliflor, carbassa, patata, ceba) amb filet de porc i oli d'OVE</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, xirivia, col i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lluç</i></p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, nap, col, ceba i patata) amb filet de porc i oli d'OVE</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassa, moniato, ceba i porro) amb pollastre i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, carbassó, ceba i patata) amb <b>cigrons</b> i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures ( xirivia, pastanaga,ceba, porro i patata) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa i prot llet</i></p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassa, moniato, ceba) amb vedella i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (ceba, xirivia, coliflor) amb pollastre i oli d'OVE</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassó, bleda, ceba i patata) amb <b>lluç</b> i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassa, bleda ceba i patata) amb gall dindi i oli d'OVE</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (pastanaga, nap, ceba i patata) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou</i></p>
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (ceba, pastanaga, carbassó i patata) amb <b>ou</b> i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (carbassa, ceba, porro) amb <b>cigrons</b> i oli d'OVE</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (patata, bròquil i ceba) amb pollastre i oli d'OVE</li> <li>. compota</li> </ul>		

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 nens i nenes que no se'ls hi hagi introduït algun dels aliments que surten en el plat del dia, els hi adaptarem el menú, previ avís de la família i l'escola.

Les racions que es serveixen per grups d'aliments en la franja de 6 mesos a 3 anys només té en compte que la ració 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**

\*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.