



# menús maig 2019 – escola bressol lactants

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

menús elaborats i revisats per dietistes- nutricionistes, col·legiades pel CODINUCA



del centre Alternatura amb codi de registre n° Eo8618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>el iogurt és de la marca la torre, productor de la comarca. totes les verdures i fruites són fresques, excepte els pèsols. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures. utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per cuinar. en el menú diari hi podeu veure en negreta els al·lèrgens i escrits també en el menú. A sota, hi trobareu la valoració nutricional del plat de dinar i una proposta de sopars *des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>		<p>1</p> <p style="text-align: center;"><b>Festa!</b></p>	<p>2</p> <p>-crema de verdures (ceba, bròquil i pastanaga) amb 20-30g de llom i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>249Kcal/ 14g hc/ 16g l / 12g p crema de verdures i peix blanc</p>	<p>3</p> <p>-crema de verdures (pastanaga, ceba i cigrons) amb 20-30g de <b>peix blanc</b> i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: llegum, peix, lactosa i prot.llet</p> <p>280Kcal/ 26g hc/ 15g l / 10g p crema de verdures i ou</p>
<p>6</p> <p>-crema de verdures (ceba, carbassa i fonoll i sèmola d'arròs) amb 20-30g de gall dindi i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>238Kcal/ 14g hc/ 15g l / 13g p sopa de verdures amb quinoa</p>	<p>7</p> <p>-crema de verdures (porro, coliflor i patata) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE -compota de fruita no conté al·lèrgens</p> <p>257Kcal/ 30g hc/ 12g l / 7g p crema de verdures amb peix blanc</p>	<p>8</p> <p>-crema de verdures (porro, pastanaga, xirivia i sèmola de blat de moro) amb 20-30g de <b>peix blanc</b> i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: peix, prot.llet i, lactosa</p> <p>289Kcal/ 31g hc/ 11g l / 16g p sopa de verdures amb mill i llenties</p>	<p>9</p> <p>-crema de verdures (ceba, bròquil i poma) amb <b>llenties vermelles</b> <b>-iogurt natural</b> conté: llegum prot.llet i lactosa</p> <p>229Kcal/ 26g hc/ 9g l / 11g p sopa de peix amb sèmola d'arròs</p>	<p>10</p> <p>-crema de verdures ( porro, patata i carbassó) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>247Kcal/ 16g hc/ 15g l / 12g p sopa amb verdures i llegum</p>
<p>13</p> <p>-crema de verdures (ceba, pastanaga, xampinyons i flocs de civada) amb 20-30g de <b>peix blanc</b> i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: peix, prot.llet i lactosa</p> <p>296Kcal/ 29g hc/ 15g l / 20g p escudella amb pasta i pollastre</p>	<p>14</p> <p>-crema de verdures (porro, carbassa i nap) amb trossets de <b>truita</b> i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: ou, prot.llet i lactosa</p> <p>294Kcal/ 14g hc/ 20g l / 14g p crema de verdures amb pèsols</p>	<p>15</p> <p>-crema de verdures (ceba, patata i coliflor) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>237Kcal/ 14g hc/ 15g l / 12g p sopa de fideus amb ou dur</p>	<p>16</p> <p>-crema de verdures (ceba, pastanaga i carbassó) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE -compota de fruita no conté al·lèrgens</p> <p>257Kcal/ 30g hc/ 12g l / 7g p crema de verdures amb peix blanc</p>	<p>17</p> <p>-crema de verdures (porro, carbassa i sèmola d'arròs) amb 20-30g de gall dindi i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>238Kcal/ 14g hc/ 15g l / 12g p crema verdures i hummus de cigrons</p>
<p>20</p> <p>-crema de verdures (porro, coliflor i pastanaga) amb 20-30g de llom i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>259Kcal/ 16g hc/ 16g l / 12g p crema de verdures i peix blanc</p>	<p>21</p> <p>- crema de verdures (ceba, patata i carbassó) amb 20-30g de <b>peix blanc</b> i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: peix, prot.llet i lactosa</p> <p>254Kcal/ 17g hc/ 14g l / 14g p brou de verdures amb pasta pollastre</p>	<p>22</p> <p>- crema de verdures (porro, carbassa, pastanaga i nap) amb <b>llenties vermelles</b> i oli d'OVE -compota de fruita conté: llegum</p> <p>242Kcal/ 41g hc/ 5g l / 7g p crema de verdures amb patata i ou dur</p>	<p>23</p> <p>-crema de verdures (porro, nap, xirivia i sèmola de blat de moro) amb 20-30g de gall dindi i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>286Kcal/ 31g hc/ 11g l / 15g p crema de verdures amb truita</p>	<p>24</p> <p>- crema de verdures (ceba, carbassa i fonoll i sèmola d'arròs) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet i lactosa</p> <p>276Kcal/ 22g hc/ 15g l / 14g p cremes verdures i hummus de llenties</p>
<p>27</p> <p>-crema de verdures (porro, pastanaga i flocs de civada) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: prot.llet, lactosa i sulfits</p> <p>280Kcal/ 22g hc/ 15g l / 13g p brou de verdures i peix blanc</p>	<p>28</p> <p>-crema de verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra, <b>llenties vermelles</b> i sèmola d'arròs) <b>-iogurt natural</b> conté: llegum, prot.llet i lactosa</p> <p>251Kcal/ 21g hc/ 9g l / 11g p crema de verdures amb pollastre</p>	<p>29</p> <p>-crema de verdures (porro, carbassa i fonoll) amb 20-30g de <b>peix blanc</b> i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: peix prot.llet i lactosa</p> <p>254Kcal/ 17g hc/ 15g l / 14g p sopa de verdures i quinoa</p>	<p>30</p> <p>-crema de verdures (porro, carbassó, pastanaga i nap) trossets de <b>truita</b> i oli d'OVE <b>-iogurt natural</b> conté: ou, prot.llet i lactosa</p> <p>289Kcal/ 17g hc/ 21g l / 14g p crema de verdures i peix blanc</p>	<p>31</p> <p>-crema de verdures (ceba, pastanaga i mongeta tendra i patata) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE -compota de fruita no conté al·lèrgens</p> <p>230Kcal/ 25g hc/ 12g l / 7g p sopa amb pasta i truita amb verdures</p>