



menús juny 2019 – escola bressol 2-3 anys

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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

del centre Alternatura amb codi de registre n° E08618728



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 -arròs saltat amb verdures -hamburguesa mixta al forn amb amanida (enciam, tomàquet i ceba) - fruita del temps <i>conté: sulfits</i>	4 -saltat de patata i pèsol amb pernil -croquetes de rostit amb amanida (enciam, cogombre i sèsam) - fruita del temps <i>conté: sulfits, gluten, ou, lactosa, prot. llet, api, sèsam</i>	5 -lenties amb pebrot, ceba i pastanaga -bacallà amb samfaina -iogurt natural <i>conté: llegum, peix, prot.llet i lactosa</i>	6 -crema de pastanaga freda -pollastre al forn amb bolets i patata - fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	7 -espirals amb salsa pesto -rodó de gall dindi al forn amb ceba, pebrot i pastanaga - fruita del temps <i>conté: gluten, ou, fruits secs prot.llet i lactosa</i>
494Kcal/ 11g hc/ 29g l / 16g p <i>amanida de llegum i ou dur</i>	481Kcal/ 73g hc/ 22g l / 17g p <i>crema de verdures i peix blanc</i>	462Kcal/ 55g hc/ 12g l / 32g p <i>verdura cuïta amb gall dindi</i>	427Kcal/ 35g hc/ 7g l / 18g p <i>amanida de pasta amb tonyina</i>	491Kcal/ 57g hc/ 15g l / 33g p <i>verdura amb patata i peix blanc</i>
10 Festa!	11 -cuscús amb verdures -truita de tonyina (ceba, patata i tonyina) amb amanida (enciam, pastanaga i llavors) - fruita del temps <i>conté: gluten, ou, peix i llavors</i>	12 -arròs basmati amb xampinyons i tomàquet -salmó al forn amb verdures -iogurt natural <i>conté: peix, prot. llet i lactosa</i>	13 -mongetes seques guisades amb verdures (ceba, pebrot i carbassó) -lluç al forn amb patata i ceba - fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i>	14 -ensaladilla russa (ou dur, tonyina, olives i maionesa) -botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, poma i blat de moro) - fruita del temps <i>conté: ou, peix, soja i sulfits</i>
	491Kcal/ 56g hc/ 20g l / 29g p <i>gaspatxo i pollastre saltat amb verdures</i>	495Kcal/ 60g hc/ 259g l / 39g p <i>amanida freda de patata i truita</i>	476Kcal/ 53g hc/ 16g l / 30g p <i>crema de verdures i patata i ou dur</i>	434Kcal/ 38g hc/ 23g l / 21g p <i>pizza casolana de verdures i formatge</i>
17 -espaguetis a la bolonyesa -bacallà al forn amb salsa verda -iogurt natural <i>conté: gluten, ou, peix, prot.llet i lactosa</i>	18 -cigrons amb espinacs -salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam, ceba i raves) - fruita del temps <i>conté: llegum i sulfits</i>	19 -vichisoise de porro (porro i patata) amb crispetes - lasanya de verdures i carn - fruita del temps <i>conté: , gluten, ou, sulfits, prot.llet i lactosa</i>	20 -bròquil amb beixamel -pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) - fruita del temps <i>conté: gluten, prot.llet i lactosa</i>	21 -brou de verdures amb arròs -mandonguilles amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, germinats i remolatxa) -fruita del temps <i>conté: gluten i ou</i>
432Kcal/ 34g hc/ 12g l / 25g p <i>verdures saltades amb pollastre</i>	485Kcal/ 40g hc/ 25g l / 25g p <i>amanida d'arròs i peix blau</i>	428Kcal/ 46g hc/ 26g l / 12g p <i>sopa freda de llegums i peix blanc</i>	364Kcal/ 25g hc/ 20g l / 21g p <i>torrada amb escalivada i bonítol</i>	410Kcal/ 38g hc/ 18g l / 21g p <i>sopa freda de verdures i truita de patates</i>
24 Festa!	25 -mongeta tendra amb patata -hamburguesa de vedella al forn amb amanida (enciam, tomàquet i sèsam) -iogurt natural <i>conté: prot.llet, lactosa i sèsam</i>	26 -arròs tres delícies -truita d'albergínia (ceba, patata i albergínia) -fruita del temps <i>conté: ou, peix i llavors</i>	27 -lenties guisades amb verdures -lluç enfarinat amb amanida (enciam, poma i ceba) -fruita del temps <i>conté: llegum, gluten, ou i peix</i>	28 -macarrons amb verdures i formatge -entreuix de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) -fruita del temps <i>conté: gluten, ou, prot.llet i lactosa</i>
	492Kcal/ 35g hc/ 48g l / 50g p <i>crema de verdures freda amb llegum</i>	463Kcal/ 60g hc/ 17g l / 19g p <i>cuscús amb verdures i tonyina</i>	495Kcal/ 63g hc/ 31g l / 32g p <i>verdura cuïta i gall dindi</i>	415Kcal/ 52g hc/ 7g l / 29g p <i>amanida de pasta amb ou dur</i>

- . 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 de les amanides.
- . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (lenties, lenties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures.
- . utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir.
- . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)
- . 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 **magrana** ens reservem el dret a **modificar el menú, en cas que fos necessari.**