



menús setembre 2019 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per Laia Puigdel·lívol Sàez, Dietista- nutricionista col·legiada nº 769 del CODINUCA



dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres			
												12 . crema de carbassa . truita d'albergínia amb amanida (enciams, tomàquet i cogombre) . iogurt natural <i>conté: ou, lactosa</i>				13 . escudella amb arròs . hamburguesa de pollastre i amanida (enciams, germinats d'alfals i blat de moro) . fruita del temps <i>conté : sulfits</i>			
												<i>llegums/peix forn i verdures/fruita</i>				<i>verdures amb patata/peix blau/ compota</i>			
												626 kcal 82 g Hc 19 g Lip 31g Prot				667 kcal 68 g Hc 33 g Lip 25g Prot			
16 . patates amb mongeta tendra . croquetes de rostit amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: ous, gluten, lactosa</i>				17 . crema de cigrons amb verdures . rodó de gall dindi al forn amb verdures i bolets . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				18 . escudella amb pasta . lluç al forn i amanida (enciams, tomàquet i olives) . iogurt natural <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>				19 . crema de carbassó amb crispetes . cuixes de pollastre amb patates al forn . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				20 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa de vedella amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra , formatge, cogombre i olives) . fruita del temps <i>conté: peix, sulfits, lactosa</i>			
<i>sopa de caldo/peix blanc i amanida/ fruita</i>				<i>amanida/ pinxos de seitán i bolets/ flam</i>				<i>crema verdures i llegums/ous i amanida/fruita</i>				<i>llegums/ arròs amb peix/ fruita del temps</i>				<i>amanida/ pizza casolana/ gelat</i>			
502 kcal 75 g Hc 13 g Lip 21g Prot				578 kcal 65 g Hc 11 g Lip 54g Prot				631 kcal 79 g Hc 19 g Lip 36g Prot				481 kcal 66 g Hc 8 g Lip 37g Prot				503 kcal 67 g Hc 14 g Lip 27g Prot			
23 . patates amb pastanaga i pèsols . pit de gall dindi amb amanida (enciams, cogombre i blat de moro) . iogurt amb melmelada de maduixa <i>conté: lactosa, gluten, ou</i>				24 . escudella amb arròs . salsitxa de porc amb amanida (enciams, germinats d'alfals i tomàquets xerris) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>				25 . crema tèbia de verdures (carbassa, pastanaga i ceba) amb llavors . pollastre amb cuscús integral i verdures . fruita del temps <i>conté: gluten, llavors</i>				26 . crema de lleties vermelles i verdures . truita camperola (carbassó, permil salat i patata) amb amanida de tomàquet . fruita del temps <i>conté :ou</i>				27 . escudella amb pasta . lluç al forn amb amanida (enciams, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté: gluten, peix</i>			
<i>sopa de peix amb arròs/ous i amanida/fruita</i>				<i>crema de llegums/ peix blau i amanida/ fruita</i>				<i>quinoa amb verdures/ mató amb mel</i>				<i>pasta amb herbes i formatge ratllat/ hummus/ fruita</i>				<i>amanida/ pa amb tomàquet amb formatges/ flam</i>			
497 kcal 72 G Hc 9 g lip 32 g prot				497 cal 49 g hc 26 g lip 18 g prot				579 kcal 70 g Hc 18 g Lip 34g Prot				556 kcal 71g Hc 15 g Lip 35g Prot				524 kcal 78 g Hc 9 g Lip 33g Prot			
30 . patates xafades amb bledes . escalopa de porc . amanida (enciams, pastanaga, raves) . fruita del temps <i>conté: ou, gluten</i>				. el iogurt de les postres 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 (lleties, lleties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscús integral, les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, l'arròs integral, el sucre dels iogurts, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada. . 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) . a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars, la valoració nutricional del plat del dinar i els al·lèrgens que podem trobar al menú. . des de Magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.															
<i>gaspatxo/ blat tendre amb verdures/ fruita</i>																			
557 kcal 62 g Hc 20 g Lip 34g Prot																			