



menús novembre 2019 – escola bressol 1-2 anys

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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



del centre Alternativa amb codi de registre n° Eo8618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
<p>. el iogurt és de la marca la torre, productor de la comarca.</p> <p>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.</p> <p>. 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.</p> <p>. tota la carn i el peix és fresc, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana</p> <p>. utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir.</p> <p>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)</p> <p>. 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</p> <p>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>				1	
				Festa!	
Festa! <i>(lliure elecció)</i>	4	5 - saltejat de patata i pernil aixafat - bacallà al forn amb salsa verda - fruita del temps <i>conté: sulfits, peix, llegum</i>	6 - brou de verdures amb arròs - truita de moniato i ceba - fruita del temps <i>conté: ou</i>	7 - crema de mongetes seques i verdures (ceba, carbassa, all, tomàquet) - botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) - fruita del temps <i>conté: llegum, sulfits</i>	8 - brou vegetal amb pasta petita - pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro) - fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>
		302Kcal /21g HC /17g L /19g P <i>amanida amb arròs i ou</i>	320Kcal /42g HC /12g L /12g P <i>verdures amb quinoa</i>	357Kcal /41g HC /13g L /20g P <i>verdures i patata al forn i pollastre</i>	355Kcal /28g HC /19g L /19g P <i>torrada amb xampinyons i formatge</i>
11 - arròs integral amb salsa de tomàquet - lluç enfarinat amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) - fruita del temps <i>conté: peix, gluten</i>	12 - trinxat de patata i col aixafat - cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, raves i pastanaga) - fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	13 - crema de carbassa i pastanaga - cigrons amb espinacs, cansalada i ou dur - fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	14 - brou de peix amb arròs - hamburguesa de vedella amb bolets - fruita del temps <i>conté: peix, sulfits</i>	15 - brou vegetal amb pasta petita - rodó de gall dindi al forn amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) - iogurt natural <i>conté: gluten, lactosa, prot.llet</i>	
368Kcal /29g HC /22g L /15g P <i>verdures amb patata i conill</i>	321Kcal /25g HC /15g L /18g P <i>verdures amb llegum i ou</i>	351Kcal /33g HC /18g L /16g P <i>crema de verdures amb patata i pollastre</i>	342Kcal /36g HC /14g L /20g P <i>llegum amb verdures</i>	324Kcal /21g HC /15g L /25g P <i>pizza casolana de verdures i formatge</i>	
18 - patata i mongeta tendra aixafat - llom al forn amb salsa de ceba i poma amb amanida (enciam i blat de moro) - iogurt natural <i>conté: prot.llet i lactosa</i>	19 - crema de carbassa amb fonoll - bacallà al forn (pebrot, ceba, all, tomàquet, patata) - fruita del temps <i>conté: peix</i>	20 - brou de peix amb arròs - hamburguesa pollastre amb amanida (enciam, germinats i olives) - fruita del temps <i>conté: peix, sulfits</i>	21 - crema de llenties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) - truita de patates i carbassa amb amanida (enciam, pom i ceba) - fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	22 - brou vegetal amb pasta petita - pollastre al forn amb bolets i pastanaga - fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>	
333Kcal /36g HC /15g L /14g P <i>fajol amb verdures</i>	299Kcal /19g HC /19g L /15g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	315Kcal /16g HC /24g L /10g P <i>sopa d'arròs i verdures i pollastre</i>	318Kcal /38g HC /12g L /16g P <i>sopa de pasta i peix blanc</i>	325Kcal /34g HC /13g L /19g P <i>torrada amb hummus i tomàquet</i>	
25 - crema de coliflor, pastanaga i nap - cuscús amb pollastre i verdures - fruita del temps <i>conté: gluten</i>	26 - crema de cigrons estofats amb verdures - bacallà enfarinat amb amanida (enciam, ceba i pastanaga) - iogurt natural <i>conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot. Llet</i>	27 - crema de carbassa i moniato amb sèsam - lasanya de verdures i tofu - fruita del temps <i>conté: sèsam, gluten, ou, soja, lactosa, p. llet</i>	28 - brou de verdures amb arròs - cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre, blat de moro) - fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	29 - patata i bledes aixafades - hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i olives) - fruita del temps <i>conté: sulfits</i>	
323Kcal /42g HC /11g L /16g P <i>sopa de pasta, peix blanc i amanida</i>	349Kcal /40g HC /11g L /24g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	329Kcal /43g HC /14g L /10g P <i>amanida amb arròs i conill</i>	334Kcal /34g HC /14g L /20g P <i>verdures amb moniato al forn i vedella</i>	314Kcal /16g HC /23g L /13g P <i>amanida, pa amb tomàquet i truita</i>	