



# menús novembre 2019 – escola bressol 2-3 anys

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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



del centre Alternativa amb codi de registre nº E08618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<ul style="list-style-type: none"> <li>el iogurt és de la marca la torre, productor de la comarca.</li> <li>totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.</li> <li>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.</li> <li>tota la carn i el peix és fresc, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana</li> <li>utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir.</li> <li>tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)</li> <li>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</li> </ul> <p>*des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>				1
				<b>Festa!</b>
4  <b>Festa!</b> <i>(lliure elecció)</i>	5 - saltejat de patata i <b>pernil</b> - <b>bacallà al forn amb salsa verda</b> - fruita del temps  <i>conté: sulfits, peix, llegum</i>	6 - arròs saltejat amb verdures - <b>truita</b> de moniato i ceba - fruita del temps  <i>conté: ou</i>	7 - estofat de <b>mongetes seques</b> i verdures (ceba, carbassa, all, tomàquet) - <b>botifarra</b> de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) - fruita del temps <i>conté: llegum, sulfits</i>	8 - <b>macarrons a la napolitana</b> - pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro) - fruita del temps <i>conté: gluten, ou, prot.llet, lactosa</i>
	423Kcal /29g HC /24g L /27g P	448Kcal /59g HC /17g L /17g P	500Kcal /57g HC /18g L /28g P	497Kcal /39g HC /27g L /27g P
	<i>amanida amb arròs i ou</i>	<i>verdures amb quinoa</i>	<i>verdures i patata al forn i pollastre</i>	<i>torrada amb xampinyons i formatge</i>
11 - arròs integral amb salsa de tomàquet - <b>lluç enfarinat</b> amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) - fruita del temps  <i>conté: peix, gluten</i>	12 - trinxat de patata i col - 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 - <b>cigrons</b> amb espinacs, cansalada i <b>ou dur</b> - fruita del temps  <i>conté: llegum, ou</i>	14 - <b>espirals</b> amb bolets i <b>formatge</b> - vedella <b>estofada</b> amb bolets - fruita del temps  <i>conté: gluten, ou, prot.llet, lactosa, fruits secs</i>	15 - brou vegetal amb <b>pasta petita</b> - rodó de gall dindi al forn amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: gluten, lactosa, prot.llet</i>
515Kcal /41g HC /31g L /21g P	449Kcal /35g HC /21g L /25g P	491Kcal /46g HC /25g L /22g P	479Kcal /50g HC /20g L /28g P	454Kcal /29g HC /21g L /35g P
<i>verdures amb patata i conill</i>	<i>verdures amb llegum i ou</i>	<i>crema de verdures amb patata i pollastre</i>	<i>llegum amb verdures</i>	<i>pizza casolana de verdures i formatge</i>
18 - patata i mongeta tendra - llom al forn amb salsa de ceba i poma amb amanida (enciam i blat de moro) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: prot.llet i lactosa</i>	19 - crema de carbassa amb fonoll - marmitako de <b>tonyina</b> (pebrot, ceba, all, tomàquet, patata) - fruita del temps  <i>conté: peix</i>	20 - brou de <b>peix</b> amb arròs - <b>hamburguesa</b> pollastre amb amanida (enciam, germinats i olives) - fruita del temps  <i>conté: peix, sulfits</i>	21 - <b>llenties</b> amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) - <b>truita</b> de patates i carbassa amb amanida (enciam, pom i ceba) - fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	22 - <b>espaguetis a la carbonara</b> - pollastre al forn amb bolets i pastanaga - fruita del temps  <i>conté: gluten, ou, prot.llet i lactosa</i>
466Kcal /50g HC /21g L /20g P	419Kcal /27g HC /27g L /21g P	441Kcal /22g HC /34g L /14g P	445Kcal /53g HC /17g L /22g P	455Kcal /48g HC /18g L /27g P
<i>fajol amb verdures</i>	<i>crema de verdures amb patata i ou</i>	<i>sopa d' arròs i verdures i pollastre</i>	<i>sopa de pasta i peix blanc</i>	<i>torrada amb hummus i tomàquet</i>
25 - crema de coliflor, pastanaga i nap - <b>cuscús</b> amb pollastre i verdures - fruita del temps  <i>conté: gluten</i>	26 - <b>cigrons</b> estofats amb verdures - <b>bacallà enfarinat</b> amb amanida (enciam, ceba i pastanaga) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot. Llet</i>	27 - crema de carbassa i moniato amb <b>sèsam</b> - <b>lasanya</b> de verdures i <b>tofu</b> - fruita del temps  <i>conté: sèsam, gluten, ou, soja, lactosa, p. llet</i>	28 - arròs tres delícies ( <b>ou, pèsols, pernil</b> ) - cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre, blat de moro) - fruita del temps  <i>conté: ou, llegum sulfits</i>	29 - patata i bledes aixafades - <b>hamburguesa</b> mixta amb amanida (enciam, tomàquet i olives) - fruita del temps  <i>conté: sulfits</i>
452Kcal /59g HC /15g L /22g P	489Kcal /56g HC /15g L /34g P	461Kcal /60g HC /20g L /14g P	468Kcal /48g HC /20g L /28g P	440Kcal /22g HC /32g L /18g P
<i>sopa de pasta, peix blanc i amanida</i>	<i>crema de verdures amb patata i ou</i>	<i>amanida amb arròs i conill</i>	<i>verdures amb moniato al forn i vedella</i>	<i>amanida, pa amb tomàquet i truita</i>