



menús novembre 2019 – escola bressol lactants

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. . totes les verdures i fruites són fresques, així com també la carn i el peix. . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (lenties, lenties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscú 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. . 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.</p>				1
<p>Festa!</p>	<p>4 -crema de patata, moniato i carbassa amb 30-40g de peix blanc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: peix, prot.llet, lactosa</i></p>	<p>5 -crema de verdures (patata, porro, carbassó, xirivia) amb sèmola d'arròs i trossets de truita i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: ou, prot.llet, lactosa</i></p>	<p>6 -crema de lenties vermelles i verdures (ceba, carbassa i pastanaga) -iogurt natural <i>conté: llegum, prot. llet, lactosa</i></p>	<p>7 -crema de verdures (ceba, mongeta tendra i xirivia) amb sèmola de blat de moro i 20-30g de gall dindi i oli d'OVE -compota de poma <i>no conté al·lèrgens</i></p>
	276Kcal /34g HC /10g L /14g P <i>verdures amb arròs i ou</i>	286Kcal /20g HC /18g L /11g P <i>verdures amb quinoa</i>	251Kcal /28g HC /9g L /14g P <i>verdures i patata al forn i pollastre</i>	296Kcal /45g HC /8g L /11g P <i>crema verdura, moniato i peix blanc</i>
	11 -crema de verdures (porro, pastanaga, patata, nap) amb sèmola d'arròs i 30-40g de peix blanc i oli d'OVE -compota de poma <i>conté: peix</i>	12 -crema de verdures (porro, col i patata) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: prot.llet, lactosa</i>	13 -crema de verdures (porro, carbassa i pastanaga) amb cigrons -iogurt natural <i>conté: llegum, prot.llet, lactosa</i>	14 -crema de verdures (ceba, coliflor i carbassó) amb quinoa i 20-30g de vedella i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: prot.llet, lactosa</i>
286Kcal /36g HC /11g L /10g P <i>verdures amb patata i conill</i>	247Kcal /16g HC /15g L /12g P <i>verdures amb llegum i ou</i>	251Kcal /29g HC /9g L /14g P <i>crema de verdures amb patata i pollastre</i>	277Kcal /34g HC /11g L /12g P <i>llegum amb verdures</i>	286Kcal /31g HC /11g L /15g P <i>quinoa amb verdures</i>
18 -crema de verdures (patata, ceba, pastanaga i mongeta tendra) amb 20-30g filet de porc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: prot.llet i lactosa</i>	19 -crema de verdures (porro, carbassa i fonoll) amb mill i 30-40g de peix blanc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: peix, prot.llet, lactosa</i>	20 -crema de verdures (patata, ceba i pastanaga) amb sèmola d'arròs amb 20-30g de pollastre -compota de poma <i>no conté al·lèrgens</i>	21 -crema de lenties vermelles amb verdures (ceba, pastanaga i moniato) -iogurt natural <i>conté: llegum, prot.llet, lactosa</i>	22 -crema de verdures (ceba, fonoll, carbassó) i sèmola de blat de moro amb trossets de truita i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté:ou prot.llet, lactosa</i>
235Kcal /11g HC /16g L /11g P <i>fajol amb verdures</i>	289Kcal /31g HC /11g L /16g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	283Kcal /36g HC /12g L /8g P <i>sopa d' arròs i verdures i pollastre</i>	251Kcal /29g HC /9g L /14g P <i>sopa de pasta i peix blanc</i>	297Kcal /39g HC /11g L /11g P <i>sopa de llegum i verdures</i>
25 -crema de verdures (coliflor, pastanaga i nap) amb flocs de civada i 20-30g de pollastre i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: prot.llet i lactosa</i>	26 -crema de verdures amb cigrons (porro, bròquil, xirivia) -compota de poma <i>conté: llegum</i>	27 -crema de verdures (porro, carbassa i moniato) amb quinoa i 30-40g de peix blanc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: peix, lactosa, p. llet</i>	28 -crema de verdures (ceba, carbassó i nap) amb sèmola d'arròs i amb 20-30g de gall dindi i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté:prot.llet i lactosa</i>	29 - crema de verdures (porro, patata, col i pastanaga) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté:prot.llet i lactosa</i>
277Kcal /22g HC /15g L /13g P <i>sopa de pasta i peix blanc</i>	219Kcal /33g HC /7g L /6g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	276Kcal /34g HC /10g L /14g P <i>crema de verdures amb arròs i conill</i>	276Kcal /22g HC /15g L /14g P <i>verdures amb moniato al forn i vedella</i>	255Kcal /17g HC /15g L /12g P <i>crema de verdures amb ou dur</i>