



## menús desembre 2019 - escola bressol 1-2 anys

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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

del centre Alternatura amb codi de registre n° Eo8618728



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>2</p> <p>- arròs basmati amb <b>bolets</b></p> <p>- <b>lluç al forn amb salsa verda</b> amb amanida (enciam, ceba i poma)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: soja, peix i llegum</i></p>	<p>3</p> <p>- brou vegetal amb <b>pasta</b> petita</p> <p>- <b>truita</b> de moniato i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: gluten i ou</i></p>	<p>4</p> <p>- crema de <b>mongetes seques</b> amb bledes</p> <p>- <b>salsitxa de pollastre</b> al forn amanida (enciams, endívies, poma i <b>llavors</b>)</p> <p>- <b>iogurt natural</b></p> <p><i>conté: llegum, sulfits, llavors, prot.llet i lactosa</i></p>	<p>5</p> <p>- bròquil amb patata aixafat i gratinat amb <b>beixamel</b></p> <p>- estofat de vedella amb bolets</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: lactosa, prot.llet i gluten</i></p>	<p>6</p> <p><b>Festa!</b></p>
<p>326Kcal / 8g L / 46g HC/ 18g P</p> <p><i>sopa de verdures amb fideus/ou dur</i></p>	<p>348Kcal / 15g L / 40g HC/ 15g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata /conill</i></p>	<p>335Kcal / 22,5g L / 19g HC/ 15g P</p> <p><i>verdura cuita amb moniato/peix blanc</i></p>	<p>315Kcal / 19g L / 18g HC/ 18g P</p> <p><i>crema verdures amb llegum/peix blanc</i></p>	
<p>9</p> <p>- crema de pastanaga, ceba i patata amb <b>sèsam</b></p> <p>- <b>croquetes de rostid</b> amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>- fruita del temps <i>conté: sèsam, gluten,ou, prot.llet,lactosa,api,f.secs,motassa</i></p>	<p>10</p> <p>- crema de <b>cigrons</b> amb verdures</p> <p>- pollastre a l'allet amb amanida (enciam i remolatxa)</p> <p>- <b>iogurt natural</b></p> <p><i>conté: llegum, lactosa i prot.llet</i></p>	<p>11</p> <p>- brou de <b>peix</b> i verdures amb arròs</p> <p>- <b>bacallà al forn</b> amb verdures</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: peix</i></p>	<p>12</p> <p>- brou de verdures i carn amb <b>pasta</b> petita</p> <p>- rodó de gall d'indi al forn amb ceba, patata i poma</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: gluten i ou</i></p>	<p>13</p> <p>- patata, pastanaga i pèsol aixafat</p> <p>- <b>hamburguesa mixta</b> al forn amb amanida (enciams i cogombre)</p> <p>-fruita del temps</p> <p><i>conté: sulfits</i></p>
<p>359Kcal / 13g L / 49g HC/ 13g P</p> <p><i>verdures amb patata/truita</i></p>	<p>341Kcal / 11g L / 40g HC/ 22g P</p> <p><i>crema de verdures i patata/ peix blanc</i></p>	<p>302Kcal / 9g L / 27g HC/ 17g P</p> <p><i>verdura cuita / truita de moniato</i></p>	<p>318Kcal / 7g L / 41g HC/ 24g P</p> <p><i>sopa de llegum amb verdures</i></p>	<p>292Kcal / 21g L / 16g HC/ 11g P</p> <p><i>sopa d' arròs / peix blanc</i></p>
<p>16</p> <p>-crema de <b>lenties</b> vermelles amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga)</p> <p>- <b>truita</b> de patates amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>-<b>iogurt natural</b></p> <p><i>conté: llegum, ou, prot.llet i lactosa</i></p>	<p>17</p> <p>- brou vegetal amb <b>pasta</b> petita</p> <p>- llom al forn amb ceba i poma amb amanida (enciam, endívies, poma i <b>llavors</b>)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: gluten, ou i llavors</i></p>	<p>18</p> <p>- trinxat de col i patata aixafat</p> <p>- <b>salmó</b> amb verdures al forn</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: peix</i></p>	<p>19</p> <p>- crema de carbassa i moniato amb <b>sèsam</b></p> <p>- pollastre rostid al forn amb ceba i pastanaga i fajol de guarnició</p> <p>-fruita del temps</p> <p><i>conté: sèsam</i></p>	<p>20</p> <p><b>menú de festa</b> <b>(durant aquesta setmana trobareu la informació a la cartellera i al menjador)</b></p>
<p>315Kcal / 10g L / 38g HC/ 19g P</p> <p><i>verdura cuita amb patata/peix blanc</i></p>	<p>336Kcal / 15g L / 40g HC/ 13g P</p> <p><i>sopa d'arròs i cigrons amb verdures</i></p>	<p>334Kcal / 18g L / 27g HC/ 24g P</p> <p><i>sopa amb verdures i pèsols/pollastre</i></p>	<p>331Kcal / 9g L / 47g HC/ 17g P</p> <p><i>pa amb tomàquet/truita de verdures</i></p>	
<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 <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>				