



menús desembre 2019 - escola bressol lactants

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>-crema de carbassa i ceba amb sèmola d'arròs amb 30-40g de peix blanc i oli d'OVE</p> <p>- iogurt natural</p> <p><i>conté: peix, prot.llet, lactosa</i></p> <p>289Kcal / 11g L / 31g HC/ 16g P</p> <p><i>sopa de verdures amb fideus/ou dur</i></p>	<p>3</p> <p>-crema de verdures (patata, porro, carbassó, xirivia) amb mill, trossets de truita i oli d'OVE</p> <p>-compota de poma</p> <p><i>conté: ou</i></p> <p>291Kcal / 16g L / 27g HC/ 9g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata /conill</i></p>	<p>4</p> <p>-crema de llenties vermelles amb verdures (ceba, pastanaga i moniato)</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, prot.llet, lactosa</i></p> <p>251Kcal / 9g L / 29g HC/ 14g P</p> <p><i>verdura cuïta amb moniato/peix blanc</i></p>	<p>5</p> <p>-crema de verdures (porro, bròquil, patata i pastanaga) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p> <p>240Kcal / 15g L / 14g HC/ 12g P</p> <p><i>crema verdures amb llegum/peix blanc</i></p>	<p>6</p> <p>Festa!</p>
<p>9</p> <p>-crema de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE</p> <p>- iogurt natural</p> <p><i>conté: peix, prot.llet, lactosa</i></p> <p>247Kcal / 15g L / 16g HC/ 12g P</p> <p><i>verdures amb patata/truita</i></p>	<p>10</p> <p>-crema de cigrons amb verdures (ceba, pastanaga, pebrots i nap)</p> <p>- iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, lactosa i prot.llet</i></p> <p>239Kcal / 11g L / 22g HC/ 13g P</p> <p><i>crema de verdures i patata/ peix blanc</i></p>	<p>11</p> <p>-crema de verdures (porro, carbassa i fonoll) amb sèmola d'arròs i 30-40g de peix blanc i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: peix, prot.llet, lactosa</i></p> <p>279Kcal / 15g L / 22g HC/ 15g P</p> <p><i>verdura cuïta / truita de moniato</i></p>	<p>12</p> <p>-crema de verdures (ceba, carbassó i nap) amb flocs de civada i amb 20-30g de gall dindi i oli d'OVE</p> <p>-compota de poma</p> <p><i>no conté al·lèrgens</i></p> <p>283Kcal / 12g L / 36g HC/ 9g P</p> <p><i>sopa de llegum amb verdures</i></p>	
<p>16</p> <p>-crema de llenties vermelles amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga), trossets de truita i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, ou, prot.llet i lactosa</i></p> <p>287Kcal / 19g L / 13g HC/ 16g P</p> <p><i>verdura cuïta amb patata/peix blanc</i></p>	<p>17</p> <p>-crema de verdures (ceba, nap i coliflor) amb quinoa i 20-30g de llom de porc i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p> <p>289Kcal / 17g L / 22g HC/ 13g P</p> <p><i>sopa d'arròs i cigrons amb verdures</i></p>	<p>18</p> <p>-crema de verdures (porro, pastanaga, col i patata) amb 20-30g de peix blanc i oli d'OVE</p> <p>-compota de poma</p> <p><i>conté: peix</i></p> <p>264Kcal / 11g L / 32g HC/ 10g P</p> <p><i>sopa amb verdures i pèsols/pollastre</i></p>	<p>19</p> <p>-crema de verdures (ceba, carbassa i moniato) amb fajol i 20-30g de pollastre i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p> <p>250Kcal / 15g L / 15g HC/ 12g P</p> <p><i>crema de verdures amb llegum i arròs</i></p>	<p>20</p> <p>menú de festa (durant aquesta setmana trobareu la informació a la cartellera i al menjador)</p>

. el iogurt 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.

. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties 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.

. tota la carn i el peix és fresc, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana.

. 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)

. 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.**