



# menús gener 2020 -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 (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.</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>				
<b>Festa!</b>	<b>Festa!</b>	8 -brou de verdures amb <b>pasta petita</b> -magra de vedella estofada amb bolets -iogurt natural  <i>conté: gluten ou, lactosa, prot llet</i>	9 - brou de pollastre amb arròs - <b>hamburguesa</b> mixta amb amanida (endívies) -fruita del temps  <i>conté: sulfits</i>	10 - crema de <b>cigrons</b> amb espinacs -lluç al forn amb salsa de samfaina -fruita del temps  <i>conté: llegum i peix</i>
		359Kcal/ 15g L / 37g HC /16g P	346Kcal/ 17g L/ 41g HC / 8g P	305Kcal/ 9g L /37g HC / 18g P
		<i>verdures amb fajol</i>	<i>verdures amb patata i peix</i>	<i>verdures amb moniato i ou remenat</i>
13 - escudella amb <b>pasta petita</b> - <b>salsitxa</b> de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps  <i>conté: gluten, ou, prot. llet, lactosa i sulfits</i>	14 -crema de coliflor amb <b>sèsam</b> - <b>escalopa de gall dindi</b> amb amanida (enciam, raves i blat de moro) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: sèsam, gluten, ou, lactosa, prot.llet</i>	15 -crema de <b>llenties</b> amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) - <b>truita</b> de patata i carbassó amb amanida (enciam, germinats i olives) -fruita del temps  <i>conté, llegum i ou</i>	16 -brou vegetal amb arròs - <b>bacallà</b> al forn amb patates i ceba -fruita del temps  <i>conté: peix</i>	17 -patata i espinacs aixafat -pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i <b>sèsam</b> ) -fruita del temps  <i>conté: sèsam</i>
344Kcal / 20g L /26g HC /15gP <i>verdures amb patata i peix blanc</i>	352Kcal/ 19g L / 16g HC / 28g P <i>verdures amb llegum i truita</i>	339Kcal/ 13g L /36g HC / 17g P <i>crema de verdures amb moniato i pollastre</i>	309Kcal/ 10g L / 35g HC / 20g P <i>llegum amb verdures</i>	326Kcal/ 17g L / 18g HC / 16g P <i>torrada amb paté vegetals</i>
20 - crema de pastanaga amb <b>sèsam</b> - <b>hamburguesa</b> vedella al forn amb amanida (enciam, raves i olives) - fruita del temps  <i>conté: sèsam i sulfits</i>	21 -crema de <b>mongetes seques</b> i verdures -pollastre al forn amb bolets i pastanaga i amanida (enciam, poma i <b>sèsam</b> ) -fruita del temps  <i>conté: llegums i sèsam</i>	22 - brou de pollastre amb <b>pasta petita</b> <b>bacallà</b> al forn amanida (enciam, poma i llavors) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: gluten, ou, peix, lactosa, prot llet, llavors</i>	23 - trinxat de patata i col aixafat - croquetes de <b>cigrons</b> amb amanida (enciam i germinats) -fruita del temps  <i>conté: llegum</i>	24 - brou vegetal amb arròs - <b>lluç</b> al forn amb verdures -fruita del temps  <i>conté: peix</i>
349Kcal / 24g L / 21g HC / 13g P <i>arròs amb llenties i verdures</i>	337Kcal/ 6g L / 45g HC / 25g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	360Kcal/ 24g L / 14g HC / 26g P <i>amanida amb arròs i pollastre</i>	314Kcal / 12g L / 41g HC / 10g P <i>sopa de fideus i peix blanc</i>	338Kcal / 12g L / 39g HC / 18g P <i>pizza casolana amb verdures i tonyina</i>
27 - patata aixafada amb bledes - estofat de vedella amb amanida (enciam, <b>formatge</b> i poma) -fruita del temps  <i>conté: lactosa, prot llet</i>	28 -puré de <b>cigrons</b> sortits d'olla amb ceba - <b>bacallà</b> al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, remolatxa i raves) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot. llet</i>	29 -crema de carbassa i moniato amb <b>sèsam</b> - <b>cuscús</b> amb pollastre i verdures -fruita del temps  <i>conté: sèsam, gluten</i>	30 -brou vegetal amb <b>pasta petita</b> - <b>escalopa</b> de porc amb salsa de ceba i poma i amanida (enciam, pastanaga i <b>sèsam</b> ) -fruita del temps  <i>conté: gluten, ou i sèsam</i>	31 -brou de <b>peix</b> amb arròs - <b>hamburguesa</b> de pollastre al forn amb ceba, patata i poma -fruita del temps  <i>conté: peix i sulfits</i>
332Kcal / 15g L / 33g HC / 16g P <i>sopa de pistons amb peix blanc</i>	347Kcal / 13g L /33g HC / 25g P <i>crema de verdures i truita de patata</i>	330Kcal / 5g L / 56g HC / 16g P <i>brou amb arròs i conill</i>	349Kcal / 14g L / 29g HC / 27g P <i>verdures amb patata i tofu</i>	321Kcal / 18g L / 23g HC / 16g P <i>amanida, pa amb tomàquet i formatge</i>