



# menús gener 2020 -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 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>	<p>8</p> <p>-<b>pasta</b> amb tomàquet i <b>formatge ratllat</b></p> <p>-<b>croquetes</b> i patates xips</p> <p>-<b>iogurt natural</b></p> <p>conté: <i>gluten, ou, lactosa, prot llet, api, f.secs i mostassa</i></p>	<p>9</p> <p>- arròs amb verdures</p> <p>- <b>Hamburguesa</b> mixta amb amanida (endívies)</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>sulfits</i></p>	<p>10</p> <p>- <b>cigrons</b> amb espinacs</p> <p>-<b>lluç</b> al forn amb salsa de samfaina</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>llegum i peix</i></p>
		499Kcal/ 21g L/ 52g HC /22g P	484Kcal/ 24g L/ 57g HC / 11g P	427Kcal/ 12g L /52g HC / 25 g P
		<i>verdures amb fajol</i>	<i>verdures amb patata i peix</i>	<i>verdures amb moniato i ou remenat</i>
<p>13</p> <p>- <b>espaguetis</b> a la <b>carbonara</b></p> <p>-<b>salsitxa</b> de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>gluten, ou, prot. llet, lactosa i sulfits</i></p>	<p>14</p> <p>-crema de coliflor amb <b>pipes de girasol</b></p> <p>-<b>escalopa de gall dindi</b> amb amanida (enciam, raves i blat de moro)</p> <p>-<b>iogurt natural</b></p> <p>conté: <i>llavors, gluten, ou, lactosa, prot.llet</i></p>	<p>15</p> <p>-<b>llenties</b> amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga)</p> <p>-<b>truita</b> de patata i carbassó amb amanida (enciam, germinats i olives)</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>llegum i ou</i></p>	<p>16</p> <p>-arròs tres delícies (<b>ou, pèsols</b>, pernil)</p> <p>-<b>bacallà</b> al forn amb patates i ceba</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>ou, llegum, peix</i></p>	<p>17</p> <p>-patata i espinacs</p> <p>-pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i <b>sèsam</b>)</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>sèsam</i></p>
482Kcal/ 28g L /36g HC 21 g P	493Kcal/ 27g L / 22g HC / 39g P	475Kcal/ 18g L /50g HC / 24g P	433Kcal/ 14g L/ 49g HC / 28g P	456Kcal/ 24g L / 25g HC / 22g P
<i>verdures amb patata i peix blau</i>	<i>verdures amb llegum i truita</i>	<i>crema de verdures amb moniato i pollastre</i>	<i>llegum amb verdures</i>	<i>torrada amb paté vegetals</i>
<p>20</p> <p>- crema de pastanaga amb <b>sèsam</b></p> <p>- <b>hamburguesa</b> vedella al forn amb amanida (enciam, raves i olives)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: <i>sèsam i sulfits</i></p>	<p>21</p> <p>- estofat de <b>mongetes seques</b> i verdures</p> <p>-pollastre al forn amb verdures i bolets</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>llegum</i></p>	<p>22</p> <p>-brou de pollastre amb <b>pasta</b> petita</p> <p>-<b>salmó</b> amb verdures al forn amanida (enciam, poma i <b>llavors</b>)</p> <p>-<b>iogurt natural</b></p> <p>conté: <i>gluten, peix, lactosa, prot llet, llavors</i></p>	<p>23</p> <p>- trinxat de patata i col</p> <p>- croquetes de <b>cigrons</b> amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>llegum</i></p>	<p>24</p> <p>- arròs basmati amb tomàquet</p> <p>- <b>lluç</b> al forn amb verdures</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>peix</i></p>
489Kcal/ 34g L / 29g HC / 18g P	472Kcal/ 8g L / 63g HC / 35g P	504Kcal/ 33g L / 20g HC / 36g P	440Kcal/ 17g L / 57g HC / 14g P	473Kcal/ 17g L / 55g HC / 25g P
<i>arròs amb llenties i verdures</i>	<i>crema de verdures amb patata i ou</i>	<i>amanida amb arròs i pollastre</i>	<i>sopa de fideus i peix blanc</i>	<i>pizza casolana amb verdures i tonyina</i>
<p>27</p> <p>- patata aixafada amb bledes</p> <p>- estofat de vedella amb amanida (endívies, <b>formatge</b> i poma)</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>lactosa, prot llet</i></p>	<p>28</p> <p>-<b>cigrons</b> sortits d'olla</p> <p>-<b>bacallà</b> al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, remolatxa i raves)</p> <p>-<b>iogurt natural</b></p> <p>conté: <i>llegum, peix, lactosa, prot. llet</i></p>	<p>29</p> <p>-crema de carbassa i moniato amb <b>sèsam</b></p> <p>-<b>cuscús</b> amb pollastre i verdures</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>sèsam, gluten</i></p>	<p>30</p> <p>-<b>espaguetis</b> a la napolitana</p> <p>-<b>escalopa</b> de porc i amanida (enciam, pastanaga i <b>sèsam</b>)</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>gluten, ou i sèsam</i></p>	<p>31</p> <p>-brou de <b>peix</b> amb arròs</p> <p>-<b>hamburguesa</b> de pollastre al forn amb ceba, patata i poma</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: <i>sulfits, peix</i></p>
465Kcal/ 21g L / 46g HC / 22g P	486Kcal/ 18g L /46g HC / 35g P	462Kcal/ 7g L / 78g HC / 22g P	487Kcal/ 19g L / 40g HC / 38g P	449Kcal/ 20g L / 32g HC / 22g P
<i>sopa de pistons amb peix blanc</i>	<i>crema de verdures i truita de patata</i>	<i>brou amb arròs i conill</i>	<i>verdures amb patata i tofu</i>	<i>amanida, pa amb tomàquet i formatge</i>