



menú gener 2020 -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 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 magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>				
Festa!	Festa!	8 -crema de verdures (patata, porro, carbassó, xirivia) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot llet</i>	9 -crema de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb sèmola d'arròs i 20-30g de pollastre i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot llet</i>	10 -crema de cigrons amb verdures (porro, carbassa i fonoll) -iogurt natural <i>conté: llegum, lactosa i prot llet i</i>
		250Kcal/ 15g L / 16g HC / 11g P	239Kcal/ 15g L / 14g HC/ 12g P	272Kcal/ 15g L /24g HC / 10g P
		<i>verdures amb fajol</i>	<i>verdures amb patata i peix</i>	<i>verdures amb moniato i ou remenat</i>
13 -crema de verdures (ceba, nap i coliflor) amb flocs de civada i 20-30g de llom de porc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot.llet</i>	14 -crema de verdures (porro, patata i coliflor) amb 20-30g de gall dindi i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot.llet</i>	15 -crema de llenties vermelles amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) amb trossets de truita i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté, llegum, ou, lactosa i prot.llet</i>	16 -crema de verdures (carbassa i ceba amb sèmola d'arròs i 30-40g de peix blanc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: peix, lactosa i port.llet</i>	17 -crema de verdures (ceba, patata, bròquil) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE -compota de poma <i>no conté al·lèrgens</i>
271Kcal / 13g L / 31g HC / 8g P <i>verdures amb patata i peix blanc</i>	292Kcal/ 16g L / 20g HC / 17g P <i>verdures amb llegum i truita</i>	300Kcal/ 20g L /17g HC / 13g P <i>crema de verdures amb moniato i pollastre</i>	278Kcal/ 15g L / 22g HC / 14g P <i>llegum amb verdures</i>	267Kcal/ 12g L / 33g HC / 7g P <i>sopa amb verdures i pèsols/pollastre</i>
20 - crema de verdures (porro, pastanaga i moniato) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot.llet</i>	21 -crema de verdures (porro, pastanaga, col i patata) i 20-30g de pollastre i oli d'OVE -compota de poma <i>no conté al·lèrgens</i>	22 - crema verdures (ceba, pastanaga i fonoll) amb fajol i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot.llet</i>	23 - crema de verdures (porro, col, patata) i cigrons amb oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: llegum i ou</i>	24 - crema de verdures (ceba, carbassó i nap) amb 30-40g de peix blanc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: peix, lactosa i prot.llet</i>
263Kcal / 16g L /20g HC / 11g P <i>arròs amb llenties i verdures</i>	260Kcal/ 12g L / 29g HC / 87g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	244Kcal/ 9g L /32g HC / 8g P <i>sopa d'arròs, verdures i pollastre</i>	262Kcal/ 15g L / 21g HC / 12g P <i>sopa de fideus i peix blanc</i>	254Kcal/ 14g L/ 17g HC / 14g P <i>crema de verdures amb llegum i arròs</i>
27 -crema de verdures (ceba, pastanaga i moniato) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE -compota de poma <i>no conté al·lèrgens</i>	28 -crema de verdures (ceba, pastanaga, xirivia) amb cigrons i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: llegum, lactosa, prot. llet</i>	29 -crema de verdures (porro, bròquil i moniato) i sèmola de blat de moro amb 30-40g de peix blanc i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: peix, lactosa i prot.llet</i>	30 -crema de verdures (ceba, carbassó i poma) i flocs de civada amb 20-30g de llom i oli d'OVE -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot.llet</i>	31 -crema de verdures (ceba, patata, poma i fonoll) amb sèmola d'arròs i 20-30g de gall dindi -iogurt natural <i>conté: lactosa i prot.llet</i>
267Kcal / 12g L / 33g HC / 7g P <i>sopa de pistons amb peix blanc</i>	265Kcal/ 15g L / 20g HC / 10g P <i>crema de verdures i truita</i>	252Kcal/ 9g L / 34g HC / 7g P <i>brou amb arròs i conill</i>	288Kcal/ 17g L / 22g HC / 12g P <i>verdures amb patata i gall dindi</i>	250Kcal/ 12g L / 27g HC / 10g P <i>sopa de quinoa amb verdures</i>