



# menús febrer 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
3 -crema de carbassa, ceba i fonoll -marmitako de <b>tonyina</b> amb verdures -fruita del temps  <i>conté: llegum i peix</i>	4 -brou de verdures amb <b>pasta petita</b> - <b>escalopa de gall dindi</b> amb amanida (enciam i tomàquet) - fruita del temps  <i>conté: gluten i ou</i>	5 -escudella amb arròs - <b>lluç</b> al forn amb patata i ceba - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: peix, prot.llet i lactosa</i>	6 -bròquil amb patata aixafat -cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, endívies, poma i llavors) -fruita del temps  <i>Conté :llavors</i>	7 -crema de <b>llenties</b> vermelles amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) - <b>hamburguesa mixta</b> amb amanida (enciams, pastanaga i germinats) - fruita del temps  <i>conté: llegum i sulfits</i>
358Kcal / 11g L / 26g HC / 17g P <i>crema de verdures amb llegum i pollastre</i>	374Kcal / 14g L / 36g HC / 27g P <i>sopa amb arròs i truita de verdures</i>	361Kcal / 10g L / 45g HC / 22g P <i>verdura cuita amb patata i conill</i>	334Kcal / 17g L / 28g HC / 19g P <i>peix blanc amb patata i verdures forn</i>	351Kcal / 17g L / 35g HC / 15g P <i>sopa amb verdures i llegum</i>
10 -brou de carn i verdures amb <b>pasta petita</b> - <b>bacallà</b> al forn amb patata i ceba -fruita del temps  <i>conté: gluten, ou, peix</i>	11 -crema de carbassa, patata i ceba amb <b>sèsam</b> - <b>botifarra</b> amb amanida (enciam i pastanaga) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: sèsam, sulfits, prot.llet i lactosa</i>	12 -crema de <b>cigrons</b> amb espinacs -rodó de vedella al forn amb ceba i poma -fruita del temps  <i>conté: llegum</i>	13 -brou de <b>peix</b> amb arròs - <b>truita</b> de xampinyons i amanida (enciams, tomàquet cirerol i cogombre) -fruita del temps  <i>conté: peix i ou</i>	14 -patata i mongeta tendra aixafat -pollastre a l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i ceba tendra) -fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i>
380Kcal / 6g L / 45g HC / 27g P <i>crema de verdura amb patata i sípia</i>	358Kcal / 22g L / 27g HC / 13g P <i>amanida i truita de patates i ceba</i>	328Kcal / 4g L / 47g HC / 25g P <i>verdura cuita amb moniato i peix blau</i>	371Kcal / 19g L / 40g HC / 10g P <i>crema de verdures i pollastre</i>	332Kcal / 11g L / 43g HC / 17g P <i>torrada amb alvocat i escalivada</i>
17 -crema de coliflor, nap, xirivía i <b>sèsam</b> - <b>espaguetis</b> amb bolonyesa de <b>soja</b> texturitzada - <b>iogurt natural</b> <i>conté: sèsam, gluten,ou,soja, prot.llet i lactosa</i>	18 -crema de <b>llenties</b> i verdures (ceba, carbassa, pastanaga, all, tomàquet) - <b>llibret</b> de llom amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps  <i>conté: llegum, prot.llet, lactosa i soja</i>	19 -mongeta tendra, patata i <b>pèsol</b> aixafat - <b>lluç</b> al forn amb patata i ceba - fruita del temps  <i>conté: llegum i peix</i>	20  <b>Festa!</b>	21  <b>Festa!</b>
356Kcal / 15g L / 40g HC / 16g P <i>verdura cuita amb patata i truita</i>	354Kcal / 6g L / 50g HC / 25g P <i>quinoa amb verdures</i>	327Kcal / 12g L / 38g HC / 17g P <i>crema de verdures amb patata i ou dur</i>		
24 -brou de verdures amb arròs -aletes de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) -fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i>	25 -brou de pollastre i verdures amb <b>pasta petita</b> - <b>hamburguesa</b> mixta amb amanida (enciam, tomàquet cirerol i pastanaga) - <b>iogurt natural</b>  <i>conté: gluten, ou, sulfits, prot.llet i lactosa</i>	26 -crema de bròquil, patata i poma amb <b>sèsam</b> - <b>bacallà</b> al forn amb salsa de samfaina i fajol de guarnició -fruita del temps  <i>conté: sèsam i peix</i>	27 - <b>mongetes</b> estofades amb verdures - <b>truita</b> de moniato i ceba amb amanida (enciams, poma i olives) -fruita del temps  <i>conté: llegum i ou</i>	28 -trinxat de col i patata aixafat - <b>salsitxa</b> de porc amb amanida (enciam, tomàquet i germinats) -fruita del temps  <i>conté: sulfits</i>
339Kcal / 10g L / 47g HC / 15g P <i>brou de verdures amb pasta i peix blanc</i>	368Kcal / 26g L / 19g HC / 16g P <i>crema de verdures amb llegum i ou dur</i>	331Kcal / 20g L / 26g HC / 12g P <i>sopa de verdures i cigrons</i>	348Kcal / 18g L / 39g HC / 9g P <i>verdura cuita amb moniato i pollastre</i>	324Kcal / 19g L / 26g HC / 13g P <i>pizza casolana de verdures i formatge</i>

- . 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 sigui necessari.