



menús febrer 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 n° Eo8618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 -crema de carbassa, ceba i fonoll -marmitako de tonyina amb verdures -fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i>	4 - macarrons amb tomàquet i formatge - escalopa de gall dindi amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) - fruita del temps <i>conté: gluten, ou, prot.llet, lactosa</i>	5 -arròs basmati amb xampinyons i porro - lluç al forn amb patata i ceba - iogurt natural <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 - llenties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) - hamburguesa mixta amb amanida (enciams, pastanaga i germinats) - fruita del temps <i>conté: sulfits</i>
482Kcal / 16g L / 32g HC / 23g P <i>crema de verdures amb llegum i pollastre</i>	502Kcal / 19g L / 45g HC / 38g P <i>sopa amb arròs i truita de verdures</i>	478Kcal / 13g L / 60g HC / 29g P <i>verdura cuita amb patata i conill</i>	447Kcal / 23g L / 34g HC / 26g P <i>peix blanc amb patata i verdures forn</i>	472Kcal / 24g L / 44g HC / 22g P <i>sopa amb verdures i llegum</i>
10 - espirals amb verdures - bacallà al forn amb patata i ceba -fruita del temps <i>conté: gluten, ou, peix</i>	11 -crema de carbassa, patata i ceba amb sèsam - botifarra amb amanida (enciam i pastanaga) - iogurt natural <i>conté: sèsam, sulfits, prot.llet i lactosa</i>	12 - cigrons amb espinacs -rodó de vedella al forn amb ceba i poma -fruita del temps <i>conté: llegum</i>	13 -arròs amb salsa de tomàquet - truita de xampinyons i amanida (enciams, tomàquet cirerol i cogombre) -fruita del temps <i>conté: ou</i>	14 -patata i mongeta tendra -pollastre a l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i ceba tendra) -fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
510Kcal / 8g L / 56g HC / 37g P <i>crema de verdura amb patata i sípia</i>	481Kcal / 31g L / 33g HC / 19g P <i>amanida i truita de patates i ceba</i>	439Kcal / 6g L / 61g HC / 35g P <i>verdura cuita amb moniato i peix blau</i>	500Kcal / 26g L / 51g HC / 14g P <i>crema de verdures i pollastre</i>	445Kcal / 15g L / 55g HC / 23g P <i>torrada amb alvocat i escalivada</i>
17 -crema de coliflor, nap, xirivía i sèsam - espaguetis amb bolonyesa de soja texturitzada - iogurt natural <i>conté: sèsam, gluten,ou,soja, prot.llet i lactosa</i>	18 -estofat de llenties i verdures (ceba, carbassa, pastanaga, all, tomàquet) - llibret 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 pèsol - lluç al forn amb patata i ceba - fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i>	Festa!	
470Kcal / 19g L / 53g HC / 20g P <i>verdura cuita amb patata i truita</i>	476Kcal / 8g L / 65g HC / 35g P <i>quinoa amb verdures</i>	438Kcal / 17g L / 48g HC / 24g P <i>crema de verdures amb patata i ou dur</i>		
24 -arròs saltejat amb verdures -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 pasta petita - hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet cirerol i pastanaga) - iogurt natural <i>conté: gluten, ou, sulfits, prot.llet i lactosa</i>	26 -crema de bròquil, patata i poma amb sèsam - bacallà al forn amb salsa de samfaina i fajol de guarnició -fruita del temps <i>conté: sèsam i peix</i>	27 - mongetes estofades amb verdures - truita 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 - salsitxa de porc amb amanida (enciam, tomàquet i germinats) -fruita del temps <i>conté: sulfits</i>
455Kcal / 14g L / 61g HC / 21g P <i>brou de verdures amb pasta i peix blanc</i>	495Kcal / 36g L / 21g HC / 22g P <i>crema de verdures amb llegum i ou dur</i>	444Kcal / 28g L / 31g HC / 17g P <i>sopa de verdures i cigrons</i>	468Kcal / 25g L / 49g HC / 13g P <i>verdura cuita amb moniato i pollastre</i>	433Kcal / 27g L / 31g HC / 18g 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.