



menús febrer 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 n° Eo8618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>-crema de verdures (patata, porro, carbassó, xirivía) amb amb 30-40g de peix blanc i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: peix, prot. llet i lactosa</i></p> <p>249Kcal / 14g L / 16g HC / 13g P</p> <p><i>crema de verdures amb llegum i pollastre</i></p>	<p>4</p> <p>-crema de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb sèmola de blat de moro i 20-30g de gall dindi i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: lactosa i prot. llet</i></p> <p>249Kcal / 15g L / 15g HC / 12g P</p> <p><i>sopa amb arròs i truita de verdures</i></p>	<p>5</p> <p>-crema de llenties vermelles i arròs amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté, llegum, lactosa i prot.llet</i></p> <p>240Kcal / 15g L / 14g HC / 12g P</p> <p><i>verdura cuïta amb patata i conill</i></p>	<p>6</p> <p>-crema de verdures (porro, bròquil i patata) amb 20-30g de pollastre i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: lactosa i prot. llet</i></p> <p>237Kcal / 15g L / 14g HC / 12g P</p> <p><i>peix blanc amb patata i verdures forn</i></p>	<p>7</p> <p>-crema de verdures (carbassa, patata ceba i fonoll) amb 20-30g de vedella i oli d'OVE</p> <p>-compota de poma</p> <p><i>no conté al·lèrgens</i></p> <p>258Kcal / 6g L / 42g HC / 9g P</p> <p><i>sopa amb verdures i llegum</i></p>
<p>10</p> <p>-crema de verdures (ceba, carbassó i poma) i flocs de civada amb 30-40g de peix blanc i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: peix, lactosa i prot.llet</i></p> <p>279Kcal / 14g L / 22g HC / 14g P</p> <p><i>crema de verdura amb patata i sípia</i></p>	<p>11</p> <p>-crema de verdures (carbassa, patata i ceba) amb 20-30g de llom de porc i oli d'OVE</p> <p>-compota de poma</p> <p><i>no conté al·lèrgens</i></p> <p>256Kcal / 13g L / 28g HC / 7g P</p> <p><i>sopa d'arròs, verdures i pollastre</i></p>	<p>12</p> <p>-crema de verdures (porro, col, patata) amb cigrons</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, prot.llet i lactosa</i></p> <p>230Kcal / 10g L / 18g HC / 9g P</p> <p><i>verdura cuïta amb moniato i peix blanc</i></p>	<p>13</p> <p>-crema de verdures (porro, pastanaga i moniato) amb sèmola d'arròs amb trossets de truita i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: ou, lactosa i prot.llet</i></p> <p>305Kcal / 13g L / 30g HC / 16g P</p> <p><i>crema de verdures i pollastre</i></p>	<p>14</p> <p>-crema de verdures (pastanaga, ceba i patata) amb fajol i 20-30g de pollastre i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: lactosa i prot.llet</i></p> <p>287Kcal / 11g L / 31g HC / 15g P</p> <p><i>sopa de peix i verdures amb fideus</i></p>
<p>17</p> <p>-crema de verdures (coliflor, nap, xirivía) amb sèmola de blat de moro i 30-40g de peix blanc i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p> <p>254Kcal / 14g L / 17g HC / 14g P</p> <p><i>verdura cuïta amb patata i truita</i></p>	<p>18</p> <p>-crema de llenties vermelles i sèmola d'arròs amb verdures (ceba, carbassa, pastanaga i tomàquet)</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, prot.llet i lactosa</i></p> <p>251Kcal / 9g L / 28g HC / 13g P</p> <p><i>Sopa de quinoa amb verdures</i></p>	<p>19</p> <p>-crema de verdures (ceba, mongeta tendra i patata) amb 30-40g de peix blanc</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: prot.llet i lactosa</i></p> <p>255Kcal / 15g L / 15g HC / 15g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata i ou dur</i></p>	<p>Festa!</p>	
<p>24</p> <p>-crema de verdures (porro, bròquil i moniato) i sèmola d'arròs amb 30-40g de pollastre i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: lactosa i prot.llet</i></p> <p>287Kcal / 11g L / 31g HC / 15g P</p> <p><i>brou de verdures amb pasta i peix blanc</i></p>	<p>25</p> <p>-crema de verdures (ceba, carbassa, xirivía) amb flocs de civada i 20-30g de vedella i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, ,lactosa, prot. llet</i></p> <p>290Kcal / 12g L / 31g HC / 14g P</p> <p><i>crema de verdures amb llegum i ou dur</i></p>	<p>26</p> <p>-crema de verdures (bròquil, patata i poma) amb 30-40g de peix blanc i oli d'OVE</p> <p>-compota de poma</p> <p><i>no conté al·lèrgens</i></p> <p>255Kcal / 11g L / 30g HC / 8g P</p> <p><i>sopa de verdures i cigrons</i></p>	<p>27</p> <p>-crema de verdures (porro, pastanaga i nap) amb mongeta, trossets de truita i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, ou, lactosa i prot.llet</i></p> <p>280Kcal / 20g L / 11g HC / 13g P</p> <p><i>verdura cuïta amb moniato i pollastre</i></p>	<p>28</p> <p>-crema de verdures (ceba, patata, poma i fonoll) amb 20-30g de llom de porc i oli d'OVE</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: lactosa i prot.llet</i></p> <p>264Kcal / 16g L / 17g HC / 12g P</p> <p><i>escudella amb patata i cigrons</i></p>

- . 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 fos necessari.**