



menús octubre 2020 - lactants (6 a 12 mesos)

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT



menús revisats per Laia Puigdellívol Sàez, Dietista- nutricionista col·legiada n° 769 del CODINUCA

dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres															
<p>. en el cas dels nens i nenes que no se'ls hi hagi introduït algun dels ingredients que surten en el plat del dia, els hi adaptarem el menú, previ avís de la família i l'escola.</p> <p>.es recomana que el berenar sigui en forma de fruita fresca.</p> <p>. tots els ingredients utilitzats en aquests menús són frescos, excepte el lluç, que és congelat, i l'ou que és pasteuritzat</p> <p>. el iogurt de les postres és el de La torre, productor de la comarca</p> <p>. els productes ecològics d'aquest mes són: la carbassa i l'oli d'oliva verge extra.</p> <p>. informació al·lèrgens : *la lactosa és la que conté el iogurt de les postres</p> <p>. tots els plats s'elaboren lliures d'al·lèrgens, a excepció de la presència de peix i ou un cop per setmana</p> <p>. en cas d'al·lèrgies conegudes avisar a cuina</p> <p>. des de Magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</p>																1 . crema de verdures amb vedella: patata, ceba, pastanaga, carbassó i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				2 . crema de verdures amb pollastre patata, ceba, carbassa i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>											
200 kCal				23 g HC				7 g Lip				12 g Prot				196 kCal				21 g HC				7 g Lip				13 g Prot			
5 . crema de verdures amb pollastre: patata, ceba, pastanaga, bledes i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				6 . crema de verdures amb lluç: patata, ceba, carbassa i oli d'oliva verge extra . compota de poma <i>conté: peix</i>				7 . crema de verdures amb ou: patata, ceba, pastanaga i oli d'oli verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa, ou</i>				8 . crema de verdures amb vedella: patata, porro, pastanaga, mongeta tendra i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				9 . crema de verdures amb gallindi: patata, ceba, pastanaga, xirivies i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>															
194 kCal				21 g HC				7 g Lip				12 g Prot				193 kCal				24 g HC				7 g Lip				9 g Prot			
12				13 . crema de verdures amb ou: patata, ceba, pastanaga, xirivies i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				14 . crema de verdures amb lluç: patata, ceba, carbassa i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa, peix</i>				15 . crema de verdures amb pollastre: patata, ceba, pastanaga i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				16 . crema de verdures amb filet de porc: patata, porro, pastanaga, mongeta tendra i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa, ou</i>															
197 kCal				20 g HC				7 g Lip				12 g Prot				218 kCal				26 g HC				7 g Lip				12 g Prot			
19 . crema de verdures amb filet de porc: patata, porro, pastanaga, mongeta tendra i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa, ou</i>				20 . crema de verdures amb gallindi: patata, ceba, pastanaga, xirivies i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				21 . crema de verdures amb ou: patata, ceba, pastanaga, xirivies i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				22 . crema de verdures amb lluç: patata, ceba, pastanaga, bledes i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				23 . crema de verdures amb pollastre patata, ceba, carbassa i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>															
197 kCal				20 g HC				7 g Lip				12 g Prot				184 kCal				20 g HC				7 g Lip				12 g Prot			
26 . crema de verdures amb vedella: patata, porro, pastanaga, mongeta tendra i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				27 . crema de verdures amb pollastre: patata, ceba, pastanaga, bledes i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				28 . crema de verdures amb lluç: patata, ceba, pastanaga, bledes i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				29 . crema de verdures amb ou: patata, ceba, pastanaga i oli d'oli verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa, ou</i>				30 . crema de verdures amb gallindi: patata, ceba, pastanaga, xirivies i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>															
192 kCal				20 g HC				6 g Lip				14 g Prot				194 kCal				21 g HC				7 g Lip				12 g Prot			
192 kCal				20 g HC				6 g Lip				11 g Prot				196 kCal				25 g HC				6 g Lip				11 g Prot			
184 kCal				20 g HC				6 g Lip				12 g Prot				184 kCal				20 g HC				6 g Lip				12 g Prot			