



menús setembre 2020 - lactants (6 a 12 mesos)

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

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



dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres			
14 . crema de verdures amb ou: patata, ceba, pastanaga i oli d'oli verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa, ou</i>				15 . crema de verdures amb vedella: patata, ceba, pastanaga, carbassó i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				16 . crema de verdures amb lluç: patata, ceba, carbassa i oli d'oliva verge extra . compota de poma <i>conté: peix</i>				17 . crema de verdures amb filet de porc: patata, porro, pastanaga, mongeta tendra i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				18 . crema de verdures amb pollastre patata, ceba, carbassa i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>			
196 kCal	25 g HC	6 g Lip	11 g Prot	200 kCal	23 g HC	7 g Lip	12 g Prot	193 kCal	24 g HC	7 g Lip	9 g Prot	192 kCal	20 g HC	6 g Lip	14 g Prot	196 kCal	21 g HC	7 g Lip	13 g Prot
21 . crema de verdures amb lluç: patata, ceba, pastanaga, bledes i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				22 . crema de verdures amb ou: patata, ceba, pastanaga, xirivia i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				23 . crema de verdures amb gallindi: patata, ceba, pastanaga, xirivies i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				24 . crema de verdures amb pollastre: patata, ceba, pastanaga i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>				25 . crema de verdures amb filet de porc: patata, ceba, carbassa, xirivia i oli d'oliva verge extra . compota de poma <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>			
196 kCal	25 g HC	6 g Lip	11 g Prot	218 kCal	26 g HC	7 g Lip	12 g Prot	184 kCal	20 g HC	6 g Lip	12 g Prot	205 kCal	19g HC	9 g Lip	11 g Prot	206 kCal	23 g HC	7 g Lip	14 g Prot
28 . crema de verdures amb lluç: patata, ceba, carbassa i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa, peix</i>				29 . crema de verdures amb filet de porc: patata, ceba, carbassa, xirivia i oli d'oliva verge extra . compota de poma <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				30 . crema de verdures amb pollastre: patata, ceba, pastanaga, bledes i oli d'oliva verge extra . iogurt natural <i>conté: lactosa</i>											
186kCal	19 g HC	6 g Lip	12 g Prot	206 kCal	23 g HC	7 g Lip	14 g Prot	194 kCal	21 g HC	7 g Lip	12 g Prot								

- . 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.
- . es recomana que el berenar sigui en forma de fruita fresca.
- . tots els ingredients utilitzats en aquests menús són frescos, excepte el lluç, que és congelat, i l'ou que és pasteuritzat
- . el iogurt de les postres és el de La torre, productor de la comarca
- . els productes ecològics d'aquest mes són: la carbassa i l'oli d'oliva verge extra.
- . informació al·lèrgens : ***la lactosa** és la que conté el iogurt de les postres
- . tots els plats s'elaboren lliures d'al·lèrgens, a excepció de la presència de peix i ou un cop per setmana
- . en cas d'al·lèrgies conegudes avisar a cuina
- . des de Magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari