



menús setembre 2020 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per Laia Puigdel·lívol Sàez, Dietista- nutricionista col·legiada nº 769 del CODINUCA



dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres			
14 . crema de carbassa . truita d'albergínia amb amanida (enciams, tomàquet i cogombre) . iogurt natural <i>conté: ou, lactosa</i>				15 . patates amb mongeta tendra . croquetes de rostit amb amanida (enciama, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: ou, lactosa, gluten, api</i>				16 . crema de verdures amb mongeta seca . bacallà al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i>				17 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa mixta amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra, formatge fresc, cogombre i olives negres) . fruita del temps <i>conté: peix, sulfits, lactosa</i>				18 . crema de carbassó amb crispetes . cuixes de pollastre amb ceba, pastanaga i patates . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>			
<i>llegums/peix forn i verdures/fruita</i>				<i>sopa de caldo/ ous i amanida/fruita</i>				<i>sopa de caldo/peix blanc i amanida/ fruita</i>				<i>amanida/ pizza casolana/ gelat</i>				<i>llegums/ arròs amb peix/ fruita del temps</i>			
626 kcal	82 g Hc	19 g Lip	31g Prot	502 kcal	75g hc	13g lip	21g prot	502 kcal	75 g Hc	13 g Lip	21g Prot	413 kcal	55 g HC	12 g Lip	21 g Prot	481 kcal	66 g Hc	8 g Lip	37g Prot
21 . patates amb pastanaga i pèsols . pit de gall dindi amb amanida (enciams, cogombre i blat de moro) . iogurt natural <i>conté: lactosa, gluten, ou</i>				22 . crema de llenties vermelles i verdures . truita camperola (carbassó, pernil salat i patata) amb amanida de tomàquet . fruita del temps <i>conté :ou, llegums</i>				23 . escudella amb pasta . lluç al forn i amanida (enciams, tomàquet i olives) . iogurt natural <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>				24 . crema de verdures (carbassa, porro i ceba) amb llavors de sèsam . pollastre amb cuscús integral i verdures . fruita del temps <i>conté: gluten, sèsam</i>				25 . escudella amb arròs . salsitxa de porc amb amanida (enciams, germinats d'alfals i tomàquets xerris) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>			
<i>sopa de peix amb arròs/ous i amanida/fruita</i>				<i>pasta amb herbes i formatge ratllat/ hummus/ fruita</i>				<i>crema verdures i llegums/ous i amanida/fruita</i>				<i>quinoa amb verdures/ mató amb mel</i>				<i>crema de llegums/ peix blau i amanida/ fruita</i>			
497 kcal	72 G HC	9 g lip	32 g prot	556 kcal	71g Hc	15 g Lip	35g Prot	631 kcal	79 g Hc	19 g Lip	36g Prot	579 kcal	70 g Hc	18 g Lip	34g Prot	497 cal	49 g hc	26 g lip	18 g prot
28 . escudella amb pasta . lluç al forn amb amanida (enciams, tomàquet i ceba tendra) . iogurt natural <i>conté: gluten, peix, lactosa</i>				29 . patates xafades amb bledes . escalopa de porc i amanida (enciams, pastanaga, raves) . fruita del temps <i>conté: ou, gluten</i>				30 . crema de cigrons amb verdures . rodó de gall dindi al forn amb salsa . fruita del temps <i>conté: llegums</i>											
<i>amanida/ pa amb tomàquet amb formatges/ flam</i>				<i>gaspatxo/ blat tendre amb verdures/ fruita</i>				<i>amanida/ pinxos de seitán i bolets/ flam</i>											
524 kcal	78 g Hc	9 g Lip	33g Prot	557 kcal	62 g Hc	20 g Lip	34g Prot	578 kcal	65 g Hc	11 g Lip	54g Prot								

- . el iogurt de les postres 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 de les amanides.
- . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscús integral, les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, l'arròs integral, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada : aquest mes la carbassa.
- . 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)
- . a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars, la valoració nutricional del plat del dinar i els al·lèrgens que podem trobar al menú.
- . des de **magrana** ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.