



menús setembre 2020 - escola bressol 2 a 3 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 . macarrons freds amb olives, tonyina i maionesa . truita d'albergínia amb amanida (enciams, tomàquet i cogombre) . iogurt natural conté: gluten, ou, lactosa, peix				15 . patates amb mongeta tendra . croquetes de rostit amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps conté: ou, lactosa, gluten, api				16 . estofat de mongetes amb verdures . bacallà al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté: llegum, peix				17 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa mixta amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra, formatge fresc, cogombre i olives negres) . fruita del temps conté: peix, sulfits, lactosa, api				18 . crema de carbassó amb crispetes . cuixa de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i patates . fruita del temps menú lliure d'al·lèrgens			
llegum/peix forn i verdures/ fruita				sopa de caldo/ ous i amanida/fruita				crema de verdures del temps/ pollastre/fruita				llegums / peix forn i verdures/ fruita				amanida / pizza casolana / gelat			
626kl	82g hc	19g lípids	31g prot	502 kcal	75g hc	13g lip	21g prot	552 kcal	64 g hc	12 g lip	47g prot	503 kcal	67g hc	14g lip	27g prot	481 kcal	66 g Hc	8 g Lip	37g Prot
21 . patates amb pastanaga i pèsols . calamars a la romana i amanida (enciams, cogombre i blat de moro) . iogurt natural conté: llegum, marisc, ou, gluten, lactosa				22 . llenties amb verdures . truita camperola (carbassó, ceba, patata i pernil curat) amb tomàquet amanit . fruita del temps conté: llegum, ou				23 . espaguetis a la carbonara . lluç al forn i amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita del temps conté: lactosa, gluten, sulfits, peix				24 . crema de verdures (carbassa, ceba i porro) amb llavors de sèsam . pollastre al forn amb cuscús integral i verdures (ceba, pastanaga i pebrot) . fruita del temps conté: sèsam, gluten				25 . arròs integral amb salsa de tomàquet . botifarra amb amanida (enciams, germinats d'alfals i tomàquets xerri) . fruita del temps conté: sulfits			
sopa de peix amb arròs/ ous i amanida/ fruita				quinoa amb verdures / mató amb mel				crema de verdures i llegums/ ous i amanida/ fruita				pasta amb herbes i formatge/ hummus/ fruita				amanida / pa amb tomàquet i formatges/ flam			
573kcal	71g hc	17g lip	33g prot	556kcal	71g hc	15g lip	35g prot	631 kcal	79g hc	19g líp	36g prot	579kcal	79g hc	18g lip	34g prot	604 kcal	57g hc	32g lip	21g prot
28 . espirals amb verdures i formatge . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . iogurt natural conté: gluten, lactosa, peix				29 . patates xafades amb bledes . llibrets de llom (pernil dolç i formatge) i amanida (enciams, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps conté: lactosa, ou				30 . cigrons amb samfaina . rodó de gall dindi al forn amb salsa . fruita del temps conté: llegums											
escudella/ carn d'olla i verdures/ fruita				gaspatxo, blat tendre amb verdures/ fruita				amanida / pinxos de seitan i bolets / flam											
524kcal	78g hc	9g lip	33g prot	557kcal	62g hc	20g líp	34g prot	578kcal	65g hc	11g 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.