



# menús octubre 2020 – escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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



dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres																																																															
<p>. el iogurt de les postres és de la marca la torre, productor de la comarca</p> <p>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro de les amanides.</p> <p>. 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.</p> <p>. utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir</p> <p>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)</p> <p>. a sota del menú diari hi trobareu, en cursiva , una proposta de sopars, la valoració nutricional del plat del dinar i els al·lèrgens que podem trobar al menú.</p> <p>. des de <b>magrana</b> ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>																1				2																																																											
<p>. <b>sopa de peix</b> amb arròs</p> <p>. hamburguesa de <b>vedella</b> amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra , formatge, cogombre i olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, lactosa, api, sulfits</i></p>																<p>. crema de verdures de tardor</p> <p>. pollastre amb tomàquet amanit</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>																																																															
<p style="text-align: center;"><i>crema de verdures/ peix blanc i amanida/ flam</i></p>																<p style="text-align: center;"><b>verdures amb patata/peix blau/ compota</b></p>																																																															
390 kcal				48 g hc				17 g lip				12 g prot				682 kcal				87 g HC				24 g Lip				28g Prot																																																			
5				6				7				8				9																																																															
<p><b>escudella amb pasta</b></p> <p>. <b>salsitxes</b> de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, ou, lactosa, sulfits, prot llet</i></p>				<p>. crema de carbassa i moniato</p> <p>. <b>lluç</b> al forn amb samfaina</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix</i></p>				<p>. crema de <b>cigrons</b> i verdures</p> <p>. <b>truita</b> de patates amb amanida (enciam, endívies, ceba, <b>nous</b>)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, ou, fruits secs</i></p>				<p>. patates xafades amb bledes</p> <p>. estofat de vedella amb bolets</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>				<p>. escudella amb pasta</p> <p>. rodó de gall dindi al forn amb ceba, pastanaga i pebrot</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>																																																															
<p style="text-align: center;"><i>crema de verdures amb patata/ peix blanc</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>amanida amb arròs / ou</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>verdures amb patata / pollastre</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>verdures amb llegum</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>verdures amb llegum / ou</i></p>																																																															
354 kcal				30g hc				20g lip				16 g prot				325 kcal				26g hc				14g lip				25 g prot				280 kcal				32g hc				10 g l				16 g p				280 kcal				32 g hc				10 gl				16g p				304 kcal				39 g hc				8 gl				19 gp			
12				13				14				15				16																																																															
<p style="text-align: center;"><b>festa!!</b></p>				<p>. escudella amb arròs</p> <p>. <b>truita</b> de patata i albergínia i amanida (enciam, pastanaga , <b>pipes</b>)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ous i llavors</i></p>				<p>. <b>crema de mongetes i verdures</b></p> <p>. <b>bacallà</b> fregit amb salsa de tomàquet</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot llet</i></p>				<p>. sopa de caldo amb <b>pasta</b></p> <p>. pollastre al forn amb pastanaga i patata</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, ou</i></p>				<p>. crema de bròquil amb llavors de <b>sèsam</b></p> <p>. <b>hamburguesa</b> mixta al forn amb amanida grega (tomàquet, cogombre, olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sèsam, sulfits</i></p>																																																															
<p style="text-align: center;"><i>crema de verdures / pollastre</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>verdura amb patata/ ou</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>verdures amb llegum / peix</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>arròs amb verdures/ peix blanc</i></p>																																																																			
330 kcal				41g hc				10g lip				18g prot				310 kcal				26 g hc				12 g lip				34g pr24				293 kcal				27 g hc				13 g l				20 g prot				327 kcal				20 g hc				22 g l				13 g prot																			
19				20				21				22				23																																																															
<p>. brou vegetal amb <b>pasta</b></p> <p>. <b>salsitxa</b> al forn amb amanida (enciams, tomàquet i olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, peix, sulfits, ou</i></p>				<p>. crema de coliflor amb <b>pipes de gira sol</b></p> <p>. <b>escalopa de gall dindi</b> amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro)</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors, gluten, ou, lactosa, prot llet</i></p>				<p>. crema de <b>llenties vermelles</b> amb verdures</p> <p>. <b>truita</b> de patata i carbassó amb amanida (enciam, germinats, olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, ou</i></p>				<p>. sopa de <b>peix</b> amb arròs</p> <p>. <b>lluç</b> al forn amb patata i ceba</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou, llegum, peix</i></p>				<p>. patata i mongeta tendra</p> <p>. pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga, <b>pipes gira sol</b>)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>. conté: llavors</i></p>																																																															
<p style="text-align: center;"><i>verdures amb patata/ conill</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>verdures amb llegum / ou</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>crema de verdura i patata / pollastre</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>llegum amb verdures</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>amanida amb arròs / peix</i></p>																																																															
305 kcal				19g hc				20 g l				15 g prot				356 kcal				215g hc				20 g l				30 g prot				288 kcal				35 g hc				9 g l				18 g prot				318 kcal				36 g hc				10 g lip				2 1g prot				298 kcal				30 g hc				13 g lip				16 g prot			
26				27				28				29				30																																																															
<p>. crema de pastanaga i carbassa amb <b>llavors de sèsam</b></p> <p>. <b>hamburguesa de vedella</b> amb amanida (enciam, escarola, raves, olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sèsam, sulfits</i></p>				<p>. caldo de pollastre amb <b>pasta</b></p> <p>. pollastre al forn amb amanida (enciam, poma i llavors)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou i llavors</i></p>				<p>. trinxat de col i patata</p> <p>. <b>bacallà</b> amb verdures al forn</p> <p>. <b>iogurt natural</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, lactosa, prot llet</i></p>				<p>. crema de <b>mongeta seca</b> i verdures</p> <p>. <b>truita</b> de patata i moniato amb amanida (enciam, pastanaga, germinats)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, ou</i></p>				<p>. sopa de caldo amb <b>pasta</b></p> <p>. rodó de gall dindi al forn amb salsa de ceba i poma</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, ou</i></p>																																																															
<p style="text-align: center;"><i>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>crema de verdures amb patata/ ou</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>amanida amb arròs/ pollastre</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>sopa de pasta/ peix blanc</i></p>				<p style="text-align: center;"><i>amanida, pa amb tomàquet i truita</i></p>																																																															
290 kcal				13 g hc				22 g l				11 g prot				420 kcal				24g hc				25 g l				27g prot				345 kcal				24 g hc				20 g lip				26 g prot				361 kcal				47g hc				11g l				19 g prot				494 kcal				77 g hc				28 g lip				29 prot			