



menús octubre 2020 – escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per Laia Puigdemívol 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 magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>																1				2																					
<p>. sopa de peix amb arròs</p> <p>. hamburguesa de vedella amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra , formatge, cogombre i olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: peix, lactosa, api, sulfits</p>																crema de verdures/ peix blanc i amanida/ flam				crema de verdures/ peix blanc i amanida/ flam																					
390 kcal				48 g hc		17 g lip		12 g prot		390 kcal				48 g hc		17 g lip		12 g prot																							
5				6				7				8				9																									
<p>. macarrons amb xampinyons i formatge</p> <p>. salsitxes de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, pastanaga)</p> <p>. iogurt natural</p> <p style="text-align: right;">conté: gluten, ou, lactosa, sulfits, prot llet</p>				<p>. crema de carbassa i moniato</p> <p>. lluç al forn amb samfaina</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: peix</p>				<p>. cigrons amb espinacs</p> <p>. truita de patates amb amanida (enciam, endívies, ceba, nous)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: llegum, ou, fruits secs</p>				<p>. patates xafades amb bledes</p> <p>. estofat de vedella amb bolets</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">no conté al·lèrgens</p>				<p>. arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>. rodó de gall dindi al forn amb ceba, pastanaga i pebrot</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">no conté al·lèrgens</p>																									
crema de verdures amb patata/ peix blanc				amanida amb arròs / ou				verdures amb patata / pollastre				verdures amb llegum				verdures amb llegum / ou																									
496 kcal				42g hc		28g lip		22 g prot		455 kcal		36g hc		20g lip		35g prot		484 kcal		50f hc		22 g l		23 g p		498 kcal		25 g hc		361gl		13g p		426kcal		55g hc		11gl		27gp	
12				13				14				15				16																									
<p style="text-align: center;">festa!!</p>				<p>. arròs amb costella</p> <p>. truita de patata i albergínia i amanida (enciam, pastanaga , pipes)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: ous i llavors</p>				<p>. mongetes seques amb bledes</p> <p>. bacallà fregit amb salsa de tomàquet</p> <p>. iogurt natural</p> <p style="text-align: right;">conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot llet</p>				<p>. sopa de caldo amb pasta</p> <p>. pollastre al forn amb pastanaga i patata</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: gluten, ou</p>				<p>. crema de bròquil amb llavors de sèsam</p> <p>. hamburguesa mixta al forn amb amanida grega (tomàquet, cogombre, olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: sèsam, sulfits</p>																									
crema de verdures / pollastre				verdura amb patata/ ou				verdures amb llegum / peix				arròs amb verdures/ peix blanc																													
462 kcal				57g hc		14g lip		25g prot		434 kcal		36 g hc		17 g lip		34g prot		410 kcal		38 g hc		18 g l		28 g prot		458 kcal		28 g hc		31 g l		18 g prot									
19				20				21				22				23																									
<p>. brou vegetal amb pasta</p> <p>. salsitxa al forn amb amanida (enciams, tomàquet i olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: gluten, sulfits, ou</p>				<p>. crema de coliflor amb pipes de gira sol</p> <p>. escalopa de gall dindi amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro)</p> <p>. iogurt natural</p> <p style="text-align: right;">conté: llavors, gluten, ou, lactosa, prot llet</p>				<p>. llenties amb verdures (ceba, pebrot ,pastanaga)</p> <p>. truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, germinats, olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: llegum, ou</p>				<p>. arròs tres delícies (ous, pèsols, pernil dolç)</p> <p>. lluç al forn amb patata i ceba</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: ou, llegum, peix</p>				<p>. patata i mongeta tendra</p> <p>. pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga, pipes gira sol)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">. conté: llavors</p>																									
verdures amb patata/ conill				verdures amb llegum / ou				crema de verdura i patata / pollastre				llegum amb verdures				amanida amb arròs / peix																									
427 kcal				27g hc		28 g l		21 g prot		499 kcal		21 g hc		28 g l		42 g prot		403 kcal		49 g hc		13 g l		25 g prot		445 kcal		50 g hc		14 g lip		29 g prot		417 kcal		42 g hc		18 g lip		22 g prot	
26				27				28				29				30																									
<p>. crema de pastanaga i carbassa amb llavors de sèsam</p> <p>. hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, escarola, raves, olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: sèsam, sulfits</p>				<p>. caldo de pollastre amb pasta</p> <p>. pollastre al forn amb amanida (enciam, poma i llavors)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: ou i llavors</p>				<p>. trinxat de col i patata</p> <p>. bacallà amb verdures al forn</p> <p>. iogurt natural</p> <p style="text-align: right;">conté: peix, lactosa, prot llet</p>				<p>. estofat de mongeta seca i verdures</p> <p>. truita de patata i moniato amb amanida (enciam, pastanaga, germinats)</p> <p>. fruita del temps</p> <p style="text-align: right;">conté: llegum, ou</p>				<p>. espaguetis a la napolitana</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;">conté: gluten, ou</p>																									
sopa de pasta/ peix blanc/ amanida				crema de verdures amb patata/ ou				amanida amb arròs/ pollastre				sopa de pasta/ peix blanc				amanida, pa amb tomàquet i truita																									
406 kcal				18 g hc		31 g l		15 g prot		420 kcal		24g hc		25 g l		27g prot		483 kcal		34 g hc		28 g lip		36 g prot		505 kcal		66g hc		15 g l		27 g prot		494 kcal		77 g hc		28 g lip		29 prot	