



menús desembre 2020 – escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres															
	1 . arròs integral amb salsa de tomàquet . lluç al forn amb salsa verda . fruita del temps conté: peix	2 . patates xafades amb bledes . pit de pollastre arrebossat i amanida (enciam, tomàquet i ceba) . iogurt natural conté: ou, gluten, lactosa, prot llet	3 . lleties estofades amb verdures . hamburguesa de porc amb amanida . fruita del temps conté: sulfits, llegums	4 . sopa de caldo amb pasta . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps conté :gluten															
	crema de verdures/ pizza casolana/ fruita		sopa de peix/ous i amanida/ fruita		verdura del temps i patata/ peix blau/ compota		blat tendre amb verdures/ peix blau/ fruita												
	416 kcal	63 g Hc	6 g lip	27 g Prot	556 kcal	71 h HC	12 h Lip	40 g Prot	565 kcal	69 g hc	19 g lip	29 g prot	636 kcal	74 g hc	22 g Lip	36 g P			
7	festa!!!	8	festa!!!	9 . macarrons a la carbonara . truita d'espínacs i amanida (enciams, cogombre i pastanaga) . fruita del temps conté: ou, gluten, lactosa	10 . crema de carbassa, porro i moniato amb llavors de gira-sol torrades . truita de carbassó amb amanida . fruita del temps conté: ou	11 . estofat de mongetes amb verdures . bacallà amb ceba i tomàquet . fruita del temps conté: peix, llegums													
				arròs/ peix blau i amanida/ fruita		verdures amb patata/ous/ compota		verdures del temps amb patata/ pollastre/ fruita											
				664 kcal	81 g hc	27 g lip	25 g prot	682 kcal	87 g HC	24 g Lip	28g Prot	442 kcal	62 g Hc	4 g lip	42 g prot				
14 . arròs saltejat amb verdures . croquetes de rostit amb amanida (enciam, remolatxa, poma i llavors) . fruita del temps conté: lactosa, gluten, ou, llavors	15 . espirals amb verdures i formatge . lluç al forn amb amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous) . iogurt natural conté: gluten, lactosa, prot llet,peix, nous	16 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . truita de patata i ceba i amanida . fruita del temps conté: ou, lactosa, sulfits	17 . sopa de caldo amb pasta . salsitxa de porc amb amanida (enciams, blat de moro i germinats) . fruita del temps conté: gluten, sulfits	18 . trinxat de col i patata amb rostes . pollastre a l'allet amb amanida (tomàquet, ceba tendra i olives) . fruita del temps no conté al.lèrgens															
escudella amb pasta/ peix blanc i amanida/ fruita		crema de verdures del temps/ous/fruita		pasta/peix/fruita del temps		amanida/ pa amb tomàquet amb formatges/ flam		quinoa amb verdures/ compota											
478 kcal	86 g HC	8 g lip	16 g Prot	591 kcal	88 g Hc	11 g Lip	36 g Prot	463 kcal	63 g hc	16 g lip	15 g prot	663 kcal	72 g hc	30 g lip	25 g prot	710 kcal	81 g hc	21 g lip	49 g prot
21 . escudella amb pilotilles . pollastre al forn amb patates xip . neules i torrons bones vacances!!!!	. 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 (lleties, lleties 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.																		