



# menús gener 2021 – escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
11 . <b>espaguetis</b> amb tomàquet i <b>formatge</b> ratllat . <b>croquetes</b> de rostit amb amanida (enciam, ceba tendra , remolatxa) . fruita del temps  conté: <i>gluten, lactosa, prot llet, api</i>	12 . sopa de <b>caldo</b> amb <b>pasta</b> . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, cogombre i tomàquet) . fruita del temps  conté: <i>gluten, api, ou</i>	13 . arròs saltejat amb <b>bacó</b> , xampinyons i pèsols . <b>lluç</b> al forn amb all i julivert amb pebrot, <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> . iogurt natural conté: <i>gluten, llegum, lactosa, prot llet, peix</i>	14 . <b>lenties</b> estofades amb verdures . <b>hamburguesa</b> de porc i amanida (enciam, escarola, xerris i pastanaga) . fruita del temps  conté: <i>llegum, sulfits</i>	15 . trinxat de patata, carbassa i bleda amb oli d'all . pollastre al forn amb amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives) . fruita del temps  no conté <i>al·lèrgens</i>
<i>sopa de peix/ ous i amanida/ fruita</i>	<i>verdura del temps i patata/peix blau/ fruita</i>	<i>crema verdures/pollastre/ fruita</i>	<i>verdura del temps i patata/ peix blau/ iogurt</i>	<i>crema verdures /pizza casolana/ fruita</i>
18 . <b>espirals</b> amb salsa de bolets . <b>hamburguesa</b> mixta i amanida (enciams, remolatxa i germinats) . fruita del temps  conté: <i>gluten, lactosa, prot llet, sulfits</i>	19 . sopa de <b>caldo</b> amb <b>pasta</b> . aletes de pollastre rostides i amanida (enciams, tomàquet, ceba tendra) . <b>iogurt</b> natural  conté: <i>gluten, api, lactosa, prot llet</i>	20 . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>filet de lluç</b> amb patata i ceba al forn . fruita del temps  conté: <i>llegum, peix</i>	21 . arròs amb salsa de tomàquet . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps  no conté <i>al·lèrgens</i>	22 . crema blanca de coliflor, porro i xirivía amb <b>sèsam</b> torrat . <b>truita</b> patata i carbassó amb amanida (enciams, blat de moro i olives negres) . fruita del temps  conté: <i>sèsam, ou</i>
<i>llegums/ peix i amanida/ fruita</i>	<i>crema verdures temporada/ ous/ fruita</i>	<i>patata i verdura/ gall dindi/ fruita</i>	<i>escudella/ verdures i carns caldo/ compota</i>	<i>amanida completa/ formatges i pa/ fruita</i>
25 . <b>macarrons</b> amb <b>bolonyesa</b> vegetal . <b>truita</b> de moniato i ceba amb amanida (enciam, germinats i poma) . fruita del temps  conté: <i>gluten, soja, ou</i>	26 . crema de verdures i <b>lenties vermelles</b> . pollastre amb <b>cuscús</b> . <b>iogurt</b> natural  conté: <i>llegum, gluten, lactosa, prot llet</i>	27 . arròs 3 delícies ( <b>ou</b> , <b>gambes</b> , pastanaga) . estofat de magra de porc . fruita del temps  conté: <i>ou, marisc</i>	28 . trinxat de col i patata amb cansalada . <b>bacallà</b> al forn i amanida (enciam, raves i llavors de gira sol) . fruita del temps  conté: <i>peix, llavors</i>	29 . <b>mongetes</b> estofades amb carbassa . <b>pit de gall dindi arrebossat</b> i amanida (enciams, xerris i olives) . fruita del temps  conté: <i>llegum, ou, gluten</i>
<i>llegums/ peix blau i amanida/ iogurt</i>	<i>escudella/ verdures i carns del caldo/ fruita</i>	<i>patata i verdura/ seitan i bolets/ compota</i>	<i>pasta amb tomàquet/ salsitxes/fruita</i>	<i>amanida/ pizza casolana/ fruita</i>

- . 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 (lenties, lenties 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 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.