



# menús juny 2022 – escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . sopa de caldo amb arròs . pernillets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre) . fruita del temps <i>conté api</i>	2 . patata amb mongeta tendra . <b>lluç arrebossat</b> i amanida (enciam, rúcula, pastanaga i llavors de girasol) . fruita del temps <i>conté peix, ou, gluten, llavors</i>	3 . crema de verdures i <b>mongetes</b> . <b>ous</b> al plat . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>
		hummus amb/ bastonets de pa i pastanaga/fruita	amanida / vedella /fruita	verdura i patata al forn i peix blau petit / compota
6 <b>festa!!!</b>	7 . sopa de caldo amb arròs . <b>truita</b> d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté api, ou</i>	8 . <b>sopa de caldo amb pasta petita</b> . <b>nuggets vegetals amb salsa de tomàquet</b> i amanida (enciams, ceba tendra i tomàquet) . <b>iogurt natural</b> <i>conté: api, gluten, soja, lactosa, prot de la llet</i>	9 . crema de <b>lenties</b> amb verdures . <b>bacallà</b> al forn amb patates i ceba . fruita del temps <i>conté: llegums, peix</i>	10 . patates xafades amb bledes i oli d'all . <b>hamburguesa</b> mixta i amanida (enciams, germinats i cirerols) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>
crema de verdura amb patata / gall dindi/fruita	amanida i pollastre/ lacti	crema de verdures/ xai i amanida/ compota	verdura amb patata/ tofu i amanida/ fruita	amanida/ pizza casolana/fruita
13 <b>festa!!!</b>	14 . crema de <b>cigrons</b> amb bledes . <b>hamburguesa de quinoa</b> amb maionesa i amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegums, gluten, soja, lactosa, prot llet</i>	15 . crema de carbassa amb <b>sèsam</b> . <b>truita</b> de carxofes (patata, carxofes, ceba) amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita del temps <i>conté sèsam i ou</i>	16 . <b>sopa de caldo</b> amb arròs . <b>botifarra</b> amb amanida (enciam, ravenets i olives negres) . macedònia de fruites <i>conté api, sulfits</i>	17 . patates amb mongeta tendra . <b>escalopa de gall dindi</b> amb amanida (enciam, endívies, <b>llavors gira sol</b> i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: ou, gluten, llavors</i>
	arròs amb xampinyons i pollastre / fruita	verdures i patata/ peix blau petit/fruita	pa amb hummus de lenties i escalivada/fruita	crema de verdures i truita / fruita
20 . <b>sopa de caldo amb pasta</b> . <b>bacallà</b> al forn amb amanida (enciam, rúcula, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté api, gluten, peix</i>	21 . crema tèbia de carbassó amb <b>sèsam</b> . <b>truita</b> de xampinyons i amanida (enciam, blat de moro i ravanets) . fruita del temps <i>conté sèsam i ou</i>	22 . patates xafades amb bledes . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	23 . crema de pastanaga i <b>pèsols</b> . <b>hamburguesa de porc</b> amb amanida (enciam, tomàquet cogombre) . fruita del temps <i>conté llegums, sulfits</i>	24 <b>festa!!!</b>
crema de verdures/ llegum/ lacti	verdura cuita amb patata/ peix blanc/ compota	sopa amb verdures i pasta / peix blau petit / fruita	crema de verdures/ ou i amanida / fruita	
27 . crema de carbassa amb <b>sèsam</b> . <b>mandonguilles</b> a la jardinera . <b>iogurt natural</b> <i>conté sèsam, ou, gluten, sulfits, lactosa i prot llet</i>	28 . <b>sopa de caldo amb pasta</b> . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>conté api, gluten</i>	29 . patata amb mongeta tendra . <b>maires a l'andalusa</b> amb amanida (tomàquet i pastanaga ratllada) . fruita del temps <i>conté peix, gluten</i>	30 . crema de <b>lenties</b> amb verdures . estofat de gall dindi amb <b>cuscús</b> . fruita del temps <i>conté llegum, gluten</i>	
<b>sopa de peix amb arròs/ ous i amanida/ fruita</b>	<b>crema de verdures / peix blau petit / fruita</b>	<b>amanida amb lenties i arròs / fruita</b>	<b>pa amb tomàquet i truita de verdures / fruita</b>	

- . 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 .
- . utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic 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.