



# menús juliol 2022 - escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

| dilluns                                                                                                                                                                                    | dimart                                                                                                                                                                                              | dimecres                                                                                                                                                               | dijous                                                                                                                                                                                     | divendres                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            | 1<br>. arròs saltejat amb pastanaga, ceba i pernil dolç<br>. <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciam, tomàquet i olivers)<br>. fruita<br><br>conté ou                                                                 |
|                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            | verdura i patata al forn i peix blau petit / compota                                                                                                                                                                      |
| 4<br>. crema de carbassa amb <b>llavors</b><br>. <b>salsitxes</b> amb patata i ceba al forn<br>. fruita del temps<br><br>conté: llavors, sulfits                                           | 5<br>. amanida de <b>cigrons</b> amb verdures i <b>ou dur</b><br>. <b>pit de gall-dindi</b> arrebossat i amanida (enciam, cogombre i olives)<br>. fruita del temps<br><br>conté: llegum, ou, gluten | 6<br>. arròs amb salsa de tomàquet<br>. <b>peix blanc</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i raves)<br>. fruita del temps<br><br>conté: peix    | 7<br>. patates xafades amb bledes<br>. <b>truita camperola</b> (patata, carbassó, ceba i pernil) i amanida de tomàquet, ceba tendra i olives negres<br>. fruita del temps<br><br>conté ou  | 8<br>. amanida de <b>pasta</b> (ou dur, tonyina, pastanaga + maionesa)<br>. pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre i olives)<br>. <b>iogurt natural</b><br>conté: gluten, ou, peix, lactosa, prot llet |
| escalivada i patates al caliu/ ou/ iogurt                                                                                                                                                  | amanida i llegums amb verdures/ fruita                                                                                                                                                              | crema de verdures/ xai i amanida/ compota                                                                                                                              | llegums amb verdures/ fruita                                                                                                                                                               | amanida/ pizza casolana/ fruita                                                                                                                                                                                           |
| 11<br>. arròs 3 delícies (ou, pernil dolç i pèsols)<br>. <b>maires a l'andalusa</b> amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)<br>. fruita del temps<br><br>conté ou, llegum, peix, gluten | 12<br>. crema de carbassó amb <b>crostons</b><br>. pollastre al forn amb patates, ceba i xampis<br>. fruita del temps<br><br>conté gluten                                                           | 13<br>. amanida de <b>lleties</b> amb verdures i <b>tonyina</b><br>. hamburguesa de quinoa amb tomàquet amanit<br>. fruita del temps<br><br>conté llegum, peix, gluten | 14<br>. <b>pasta</b> a la napolitana<br>. <b>truita</b> d'albergínia i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br>. fruita del temps<br><br>conté gluten, ou                            | 15<br>. patates amb mongeta tendra<br>. <b>mandonguilles</b> amb salsa<br>. <b>iogurt natural</b><br><br>conté sulfits, ou, gluten, lactosa, prot llet                                                                    |
| arròs amb xampinyons i pollastre / fruita                                                                                                                                                  | verdura amb patata/ ous i amanida / fruita                                                                                                                                                          | amanida de pasta/ peix blau petit/ fruita                                                                                                                              | pa amb hummus de lleties i escalivada/ fruita                                                                                                                                              | crema de verdures i truita / fruita                                                                                                                                                                                       |
| 18<br>. crema de carbassó amb <b>llavors</b><br>. <b>cuscús</b> amb vedella<br>. fruita del temps<br><br>conté llavors, gluten                                                             | 19<br>. arròs amb tomàquet<br>. <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciam, pastanaga, raves)<br>. fruita del temps<br><br>conté ou                                                                | 20<br>. patates xafades amb bledes<br>. <b>lluç a la romana</b> amb tomàquet amanit<br>. fruita del temps<br><br>conté peix, ou, gluten                                | 21<br>. amanida de <b>mongeta</b> , verdures i <b>ou dur</b><br>. <b>hamburguesa mixta</b> amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>. fruita del temps<br><br>conté llegum, ou, sulfits | 22<br>. <b>pasta a la carbonara</b><br>. cuixes de pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives)<br>. <b>iogurt natural</b><br>conté: gluten, lactosa, prot llet                                                |
| crema de verdures/ llegum / lacti                                                                                                                                                          | verdura cuita amb patata/ peix blanc/ compota                                                                                                                                                       | amanida d'arròs amb ou i verdures/ fruita                                                                                                                              | sopa amb verdures i pasta / peix blau petit / fruita                                                                                                                                       | amanida / pizza casolana/ fruita                                                                                                                                                                                          |

- . 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.
- . utilitzem oli d'oliva verge 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.

**l'equip de magrana us desitja que passeu un bon estiu i unes felices vacances!!!!**