



menús novembre 2022 - escola bressol 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 festa!!!	2 . caldo de pollastre i verdures amb pasta . truita de carbassó i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt natural conté <i>api, gluten, ou, lactosa, prot llet</i>	3 . crema de lenties amb verdures . pollastre a l'allet i amanida (enciam, germinats i remolatxa) . fruita del temps conté <i>llegum</i>	4 . patata aixafada amb bledes . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté <i>peix</i>
		<i>quinoa amb verdures/ mató i mel</i>	<i>patata i verdura/ ous / fruita</i>	<i>escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural</i>
7 . gratinat de moniato, patata i bledes . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, pastanaga i col llombarda) . fruita del temps conté: <i>lactosa, prot llet, gluten, soja</i>	8 . crema de mongetes amb carbassa i bròquil . maires a l'andalus i amanida (enciam,poma i tomàquet) . iogurt natural amb compota de poma conté: <i>llegum, peix,gluten, lactosa, prot llet</i>	9 . caldo de pollastre i verdures amb pasta . pilota al forn amb salsa de peres . fruita del temps conté: <i>api,gluten, sulfits, ou</i>	10 . crema de coliflor, xirivia, ceba i porro . pollastre al forn amb patata, ceba i alls . fruita del temps no conté <i>al·lèrgens</i>	11 . sopa de peix amb arròs . truita de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívies, nous i poma) . fruita del temps conté: <i>peix, api,, ou, fruits secs</i>
<i>escudella/ peix blau i amanida/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>	<i>crema verdures del temps/ ous/ fruita</i>	<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures/iogurt</i>
14 . bròquil amb patata . bacallà amb verdures al forn . iogurt natural conté: <i>peix, lactosa, prot llet</i>	15 . crema de lenties amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps conté: <i>llegum</i>	16 . caldo de verdures amb pasta . nuggets vegetals amb tomàquet i amanida (enciams, celerí i blat de moro) . fruita del temps conté: <i>api, lactosa, prot llet gluten, soja</i>	17 . crema de fonoll, coliflor i moniato . estofat de magra de porc amb verdures . fruita del temps no conté <i>al·lèrgens</i>	18 . sopa de peix amb arròs . truita de formatge amb amanida (enciams, raves i pastanaga) . fruita del temps conté <i>peix,api, ou, lactosa, prot llet</i>
<i>verdura/ tofu/ fruita del temps</i>	<i>verdura i patata/ peix/ fruita del temps</i>	<i>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</i>	<i>verdures amb patata/peix blau/ compota</i>	<i>pa amb tomàquet amb truita/ fruita</i>
21 . trinxat de col i patata . croquetes de rostit i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps conté: <i>gluten, llet, api</i>	22 . escudella amb pasta i cigrons . truita camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt natural conté: <i>api,gluten, llegum,, ou, lactosa, prot llet</i>	23 . crema de carbassa . cuscús amb gall dindi i verdures . fruita del temps conté: <i>gluten</i>	24 . crema de cigrons amb verdures . lluç al forn amb salsa de tomàquet i ceba . rodanxes de taronja amb canyella conté: <i>llegum, peix</i>	25 . caldo de verdures amb pasta . pollastre al forn amb ceba, pastanaga i pebrots i amanida (enciam i poma) . fruita del temps conté: <i>api, gluten</i>
<i>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida</i>	<i>crema de verdures/vedella/fruita del temps</i>	<i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<i>amanida/pizza casolana/fruita del temps</i>	<i>patata i verdura / peix blau /fruita del temps</i>
28 . crema de lenties amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) . iogurt natural conté: <i>llegum, peix, lactosa, prot llet</i>	29 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . hamburguesa de porc amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps conté <i>sulfits</i>	30 . caldo de pollastre i verdures amb pasta . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps conté <i>gluten, lactosa, prot llet</i>	Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: . el iogurt 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. . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada. . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç ,bacallà i maria congelat) . s'utilitza oli d'OVE 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), la ració és de 30g. . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari	
<i>verdures amb moniato/ conill/ compota</i>	<i>peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita</i>	<i>crema verdures/ llegum / iogurt</i>		