



menús novembre 2022 - escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 festa!!!	2 <ul style="list-style-type: none"> macarrons amb bolonyesa vegetal truita de carbassó i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) iogurt natural <i>conté gluten, soja, ou, lactosa, prot llet</i>	3 <ul style="list-style-type: none"> llenties amb verdures pollastre a l'allet i amanida (enciam, germinats i remolatxa) fruita del temps <i>conté llegum</i>	4 <ul style="list-style-type: none"> arròs integral saltejat amb bolets, bacó i pastanaga lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) fruita del temps <i>conté 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 <ul style="list-style-type: none"> gratinat de moniato, patata i bledes hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, pastanaga i col llombarda) fruita del temps <i>conté: lactosa, prot llet, gluten, soja</i>	8 <ul style="list-style-type: none"> estofat de mongetes amb carbassa i bròquil maires a l'andalusa i amanida (enciam,poma i tomàquet) iogurt natural amb compota de poma <i>conté: llegum, peix,gluten, lactosa, prot llet</i>	9 <ul style="list-style-type: none"> espaguetis a la napolitana pilota al forn amb salsa de peres fruita del temps <i>conté: gluten, sulfits, ou</i>	10 <ul style="list-style-type: none"> crema de coliflor, xirivia, ceba i porro amb crispetes pollastre al forn amb patata, ceba i alls fruita del temps <i>no conté al·lergens</i>	11 <ul style="list-style-type: none"> sopa de peix amb arròs truita de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívies, nous i poma) fruita del temps <i>conté: 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 <ul style="list-style-type: none"> bròquil amb patata bacallà amb verdures al forn iogurt natural <i>conté: peix, lactosa, prot llet</i>	15 <ul style="list-style-type: none"> llenties estofades amb verdures pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) fruita del temps <i>conté : llegum</i>	16 <ul style="list-style-type: none"> espirals amb salsa de bolets nuggets vegetals amb tomàquet i amanida (enciams, celeri i blat de moro) fruita del temps <i>conté: lactosa, prot llet gluten, soja</i>	17 <ul style="list-style-type: none"> crema de fonoll, coliflor i moniato amb llavors estofat de magra de porc amb verdures fruita del temps <i>conté: llavors</i>	18 <ul style="list-style-type: none"> arròs amb salsa de tomàquet truita de formatge amb amanida (enciams, raves i pastanaga) fruita del temps <i>conté 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 <ul style="list-style-type: none"> trinxat de col i patata croquetes de rostit i amanida (enciams, remolatxa i taronja) fruita del temps <i>conté: gluten, llet, api</i>	22 <ul style="list-style-type: none"> escudella amb pasta i cigrons truita camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) iogurt natural <i>conté:api,gluten, llegum,, ou, lactosa, prot llet</i>	23 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa amb llavors de girasol cuscús amb gall dindi i verdures fruita del temps <i>conté: llavors, gluten</i>	24 <ul style="list-style-type: none"> cigrons amb espinacs lluç al forn amb salsa de tomàquet i ceba rodanxes de taronja amb canyella <i>conté: llegum, peix</i>	25 <ul style="list-style-type: none"> macarrons amb xampinyons i verdures pollastre al forn amb ceba, pastanaga i pebrots i amanida (enciam i poma) fruita del temps <i>conté: 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 <ul style="list-style-type: none"> llenties amb verdures bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) iogurt natural <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</i>	29 <ul style="list-style-type: none"> patates aixafades amb bledes i oli d'alls hamburguesa de porc amanida (enciams, pastanaga i raves) fruita del temps <i>conté sulfits</i>	30 <ul style="list-style-type: none"> espaguetis amb tomàquet i formatge pollastre al forn amb patata i ceba fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet</i>	Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: <ul style="list-style-type: none"> 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. <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>	
<i>verdures amb moniato/ conill/ compota</i>	<i>peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita</i>	<i>crema verdures/ llegum / iogurt</i>		