



menús desembre 2022 - escola bressol 2 a 3 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimart	dimecres	dijous	divendres
<p>. el iogurt de les postres és de la marca la torre, productor de la comarca</p> <p>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro de les amanides.</p> <p>. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (lenties, lenties vermelles, mongetes i cigrons), les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru.</p> <p>. utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir</p> <p>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)</p> <p>. a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars i els al·lèrgens que podem trobar al menú</p>			<p>1</p> <p>. crema de verdures de tardor (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb crostons</p> <p>. truita de patata i xampinyons amb amanida (enciam, remolatxa i olives)</p> <p>. plàtan amb xocolata <i>conté gluten, ou, lactosa, prot llet</i></p> <p>sopa/ amanida i vedella /fruita</p>	<p>2</p> <p>. arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>. nuggets vegetals i amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>. fruita del temps</p> <p><i>conté gluten, soja</i></p> <p>verdura temporada, peix blau petit / compota</p>
<p>5</p> <p>. espirals a la carbonara</p> <p>. truita d'espínacs i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga)</p> <p>. fruita del temps <i>conté: ou, gluten, lactosa, prot llet</i></p> <p><i>escudella, carns i verdures del caldo/ iogurt</i></p>	<p>6</p> <p> festa!</p>	<p>7</p> <p>. arròs 3 delícies (pastanaga, ou, pèsols)</p> <p>. salsitxa amb patata i ceba al forn</p> <p>. iogurt natural <i>conté: llegum, ou, sulfits, lactosa, prot llet</i></p> <p><i>crema de verdures/ peix blanc i amanida/ compota</i></p>	<p>8</p> <p> festa!!</p>	<p>9</p> <p> festa!!!</p>
<p>12</p> <p>. macarrons amb tomàquet i orenga</p> <p>. truita de formatge amb amanida (enciam, remolatxa, i olives)</p> <p>. iogurt natural <i>conté gluten, ou, lactosa, prot llet</i></p> <p><i>verdura amb patata/ ous / fruita</i></p>	<p>13</p> <p>. sopa de caldo amb arròs</p> <p>. lluç al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous)</p> <p>. fruita del temps <i>conté api, peix, nous</i></p> <p><i>fajol amb xampinyons i verdures / fruita</i></p>	<p>14</p> <p>. trinxat de col i patata amballets</p> <p>. pilota al forn amb salsa de verdures</p> <p>. fruita del temps <i>conté gluten, ou, sulfits</i></p> <p><i>sopa/ peix blau petit i verdures/fruita</i></p>	<p>15</p> <p>. cigrons amb espínacs.</p> <p>. hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i germinats)</p> <p>. taronja amb canyella i sucre <i>conté: llegum, gluten</i></p> <p><i>pa amb hummus de lenties i escalivada/fruita</i></p>	<p>16</p> <p>. crema de carbassa i moniato amb crispetes</p> <p>. estofat de gall dindi amb cuscús</p> <p>. fruita del temps <i>conté gluten</i></p> <p><i>verdures al forn i truita / fruita</i></p>
<p>19</p> <p>. arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>. maires a l'andalusa i amanida (enciam, remolatxa i raves)</p> <p>. iogurt natural <i>conté peix, gluten, lactosa, prot llet</i></p> <p><i>crema de verdures/ llegum / làctic</i></p>	<p>20</p> <p>. trinxat de patata, bleda i carbassa</p> <p>. pollastre al forn amb pastanaga, ceba i carbassó</p> <p>. fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i></p> <p><i>crema de verdures i moniato/ peix blanc/ compota</i></p>	<p>21</p> <p> <u>dinar de nadal</u> </p> <p>. sopa de caldo amb pasta</p> <p>. canelons</p> <p>. torrons i neules</p>	<p>vacances!!!! del 22 de desembre fins el 8 de gener</p>	

L'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices vacances!!!!