menús febrer 2020 -escola bressol 2-3 anys

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

menús elaborats i revisats per dietistes- nutricionistes, col·legiades pel CODiNUCAT

del centre Alternatura amb codi de registre nº Eo8618728

Alternatura
Alimentació, Dietètica i Nutrició

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 -crema de carbassa, ceba i fonoll -estofat de **sípia** i patata -fruita del temps *conté: peix*	4 -**macarrons** amb tomàquet i **formatge** -**escalopa de gall dindi** amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) - fruita del temps *conté: gluten, ou, prot.llet, lactosa*	5 -arròs basmati amb xampinyons i porro **-lluç** al forn amb patata i ceba **-iogurt natural** *conté: peix, prot.llet i lactosa*	6 -bròquil amb patata aixafat -cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, endívies, poma i **llavors**) -fruita del temps *conté :llavors*	7 **-llenties** amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) -**hamburguesa mixta** amb amanida (enciams, pastanaga i germinats) - fruita del temps *conté: llegum i sulfits*
482Kcal / 16g L / 32g HC / 23g P	502Kcal / 19g L / 45g HC / 38g P	478Kcal / 13g L / 60g HC / 29g P	447Kcal / 23g L / 34g HC / 26g P	472Kcal / 24g L / 44g HC / 22g P
crema de verdures amb llegum i pollastre	*sopa amb arròs i truita de verdures*	*verdura cuita amb patata i conill*	*peix blanc amb patata i verdures forn*	*sopa amb verdures i llegum*
10 -**espirals** amb verdures -**bacallà** al forn amb patata i ceba -fruita del temps *conté: gluten, ou, peix*	11 -crema de carbassa, patata i ceba amb **sèsam** - **botifarra** amb amanida (enciam i pastanaga) **- iogurt natural** *conté: sèsam, sulfits, prot.llet i lactosa*	12 -**cigrons** amb espinacs -rodó de vedella al forn amb ceba i poma **-f**ruita del temps *conté: llegum*	13 -arròs amb salsa de tomàquet **-truita** de xampinyons i amanida (enciams, tomàquet cirerol i cogombre**)** -fruita del temps *conté: ou*	14 -patata i mongeta tendra -pollastre a l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i ceba tendra) -fruita del temps *no conté al·lèrgens*
510Kcal / 8g L / 56g HC / 37g P	481Kcal / 31g L / 33g HC / 19g P	439Kcal / 6g L / 61g HC / 35g P	500Kcal / 26g L / 51g HC / 14g P	445Kcal / 15g L / 55g HC / 23g P
crema de verdura amb patata i sípia	*amanida i truita de patates i ceba*	*verdura cuita amb moniato i peix blau*	*crema de verdures i pollastre*	*torrada amb alvocat i escalivada*
17 -crema de coliflor, nap, xirivia i **sèsam** -**espaguetis** amb bolonyesa de **soja** texturitzada **- iogurt natural** *conté: sèsam, gluten, ou, soja, prot.llet i lactosa*	18 -estofat de **llenties** i verdures (ceba, carbassa, pastanaga, all, tomàquet) -**llibret** de llom amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps *conté: llegum, prot.llet, lactosa i soja*	19 -mongeta tendra, patata i **pèsol** **-lluç** al forn amb patata i ceba - fruita del temps *conté: llegum i peix*	20 - brou de **peix** amb arròs integral - pollastre al forn amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) - fruita del temps *conté: peix*	21 ***Festa!***
470Kcal / 19g L / 53g HC / 20g P	476Kcal / 8g L / 65g HC / 35g P	438Kcal / 17g L / 48g HC / 24g P	492Kcal / 24g L / 41g HC / 27g P	
verdura cuita amb patata i truita	*quinoa amb verdures*	*crema de verdures amb patata i ou dur*	*verdura cuita amb patata i peix blanc*	
24 -arròs saltejat amb verdures -aletes de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) -fruita del temps *no conté al·lèrgens*	25 -brou de pollastre i verdures amb **pasta petita** -**hamburguesa** mixta amb amanida (enciam, tomàquet cirerol i pastanaga) **-iogurt natural** *conté: gluten, ou, sulfits, prot.llet i lactosa*	26 -crema de bròquil, patata i poma amb **sèsam** -**bacallà** al forn amb salsa de samfaina i fajol de guarnició -fruita del temps *conté: sèsam i peix*	27 -**mongetes** estofades amb verdures -**truita** de moniato i ceba amb amanida (enciams, poma i olives**)** -fruita del temps *conté: llegum i ou*	28 -trinxat de col i patata -**salsitxa** de porc amb amanida (enciam, tomàquet i germinats) -fruita del temps *conté: sulfits*
455Kcal / 14g L / 61g HC / 21g P	495Kcal / 36g L / 21g HC / 22g P	444Kcal / 28g L / 31g HC / 17g P	468Kcal / 25g L / 49g HC / 13g P	433Kcal / 27g L / 31g HC / 18g P
brou de verdures amb pasta i peix blanc	*crema de verdures amb llegum i ou dur*	*sopa de verdures i cigrons*	*verdura cuita amb moniato i pollastre*	*pizza casolana de verdures i formatge*

. 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 (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures.
· tota la carn i el peix és fresc, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana.
. utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir.
. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)
. en el menú diari hi podeu veure en negreta els al·lèrgens i escrits també en el menú. A sota, hi trobareu la valoració nutricional del plat de dinar i una proposta de sopars

***des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que sigui necessari.**