



# menús novembre 2024 de 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA  
I NUTRICIÓ

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

| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | dimarts                                                                                                                                                                                                             | dimecres                                                                                                                                                                                     | dijous                                                                                                                                                                                                    | divendres                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li><li>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.</li><li>. 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.</li><li>. tota la carn és fresca, excepte les croquetes.</li><li>. el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maria congelat)</li><li>. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir.</li></ul> 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. |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           | 1<br><br><b>festa!!!</b>                                                                                                                                                  |
| 4<br><br><b>festa!!!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5<br>. trinxat de moniato, patata i bledes<br>. <b>hamburguesa de quinoa</b> i amanida (enciam i pastanaga)<br>. fruita de temporada<br><br>conté gluten, soja                                                      | 6<br>. <b>brou vegetal amb pasta</b><br>. <b>llibrets de llom</b> i amanida (enciam, endívies i germinats)<br>. fruita de temporada<br><br>conté: gluten, lactosa, prot llet i api           | 7<br>. <b>llenties</b> amb verdures<br>. <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, ceba tendra i remolatxa)<br>. <b>iogurt natural de la torre</b><br>conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot llet | 8<br>. <b>sopa de peix</b> amb arròs<br>. <b>truita</b> de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívies i poma)<br>. fruita de temporada<br><br>conté: peix, api, ou |
| escudella/ peix blau i amanida/ fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | verdures/ hamburguesa de mill/ compota                                                                                                                                                                              | crema verdures del temps/ ous/ fruita                                                                                                                                                        | escudella/ peix blanc i verdura/ fruita                                                                                                                                                                   | llegums amb verdures/iogurt                                                                                                                                               |
| 11<br>. bròquil amb patata<br>. <b>lluç</b> amb hummus de cigrons<br>. <b>iogurt natural de la torre</b><br><br>conté: peix, lactosa, prot llet, llegum                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 12<br>. crema de <b>mongetes</b> amb verdures<br>. pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives)<br>. fruita de temporada<br><br>conté: llegum                                           | 13<br>. <b>brou de pollastre amb pasta</b><br>. <b>falafels amb tomàquet</b> i amanida (enciams i blat de moro)<br>. fruita de temporada<br>conté: lactosa, prot llet, gluten, llegums i api | 14<br>. crema de xirivia, coliflor i moniato<br>. estofat de magra de porc amb verdures i pèsols<br>. fruita de temporada<br><br>conté llegum                                                             | 15<br>. brou amb arròs<br>. <b>truita de formatge</b> amb amanida (enciams i pastanaga)<br>. fruita de temporada<br>conté ou, lactosa, prot llet i api                    |
| verdura/ tofu/ fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | verdura i patata/ peix/ fruita del temps                                                                                                                                                                            | llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt                                                                                                                                                    | verdures amb patata/peix blau/ compota                                                                                                                                                                    | pa amb tomàquet amb truita/ fruita                                                                                                                                        |
| 18<br>. trinxat de col i patata<br>. <b>croquetes de rostit</b> i amanida (enciams, remolatxa i taronja)<br>. fruita de temporada<br>conté: gluten, llet, prot llet, api                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 19<br>. <b>escudella amb arròs</b><br>. <b>truita</b> camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives)<br>. <b>iogurt natural de la torre</b><br>conté api, ou, lactosa, prot llet | 20<br>. crema de carbassa amb <b>llavors de girasol</b><br>. <b>cuscús</b> amb gall dindi i verdures<br>. fruita de temporada<br>conté: llavors, gluten                                      | 21<br>. <b>crema de cigrons</b> amb verdures<br>. <b>bacallà al forn</b> amb salsa de tomàquet i ceba<br>. rodanxes de taronja amb xocolata<br>conté: llegum, peix, lactosa i prot llet                   | 22<br>. <b>brou de pollastre amb pasta</b><br>. pollastre al forn amb amanida (enciam, poma i olives)<br>. fruita de temporada<br>conté: gluten i api                     |
| sopa de pasta/ peix blanc/ amanida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | crema de verdures/vedella/fruita del temps                                                                                                                                                                          | verdures brasa/ llegums/ fruita                                                                                                                                                              | amanida/pizza casolana/fruita del temps                                                                                                                                                                   | patata i verdura / peix blau /fruita del temps                                                                                                                            |
| 25<br>. crema de <b>llenties</b> amb verdures<br>. <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga)<br>. <b>iogurt natural de la torre</b><br>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 26<br>. patates aixafades amb bledes i oli d'all<br>. <b>hamburguesa de vedella</b> amanida (enciams, pastanaga i raves)<br>. fruita de temporada<br><br>conté sulfits                                              | 27<br>. crema de carbassó i porro<br>. aletes de pollastre amb patata i ceba<br>. fruita de temporada<br><br>no conté al·lèrgens                                                             | 28<br>. <b>sopa de caldo amb pasta i cigrons</b><br>. truita de pernil dolç i formatge amb amanida (enciam i remolatxa)<br>. fruita de temporada<br><br>api, gluten, ou, lactosa, sulfits i llegum        | 29<br>. crema de verdures de tardor<br>. arròs integral saltejat amb bolets, cansalada i pastanaga<br>. fruita de temporada<br><br>no conté al·lèrgens                    |
| verdures amb moniato/ conill/ compota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita                                                                                                                                                                            | crema verdures/ llegum / iogurt                                                                                                                                                              | patata i verdura/ ous / fruita                                                                                                                                                                            | escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural                                                                                                                              |

seguiu-nos per instagram a @magranacuines