



# menús gener 2024 - DAO

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8 . arròs amb fals sofregit . pollastre amb patata i ceba al forn . iogurt de cabra	9 . espirals s/gluten amb oli i herbes . lluç amb amanida (enciam, pastanaga) . fruita permesa	10 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga) . fruita permesa	11 . cigrons estofats amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams i poma) . fruita permesa	12 . trinxat de moniato i patata amb oli d'alls . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita permesa
15 . llenties amb verdures . lluç al forn amb patata i ceba . fruita permesa	16 . escudella amb pasta i cigrons . escalopa de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt de cabra	17 . crema de pastanaga i moniato . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam i pastanaga) . fruita permesa	18 . macarrons s/gluten amb fals sofregit . lluç amb amanida (enciam, ceba tendra i pastanaga) . fruita permesa	19 . arròs saltejat amb pastanaga i pebrot vermell . gall dindi i amanida (enciam, escarola, pastanaga) . fruita permesa
22 . patates xafades amb moniato . fideus s/gluten a la cassola amb salsitxa i verdures . iogurt de cabra	23 . crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita permesa	24 . arròs integral amb fals sofregit . lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita permesa	25 . llenties estofades amb verdures . pit de gall dindi arrebossat s/gluten i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita permesa	26 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . pollastre i amanida (enciams, endívies, poma) . fruita permesa
29 . llenties amb verdures . pollastre amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt de cabra	30 . crema de pastanaga amb llavors de girasol . macarrons s/gluten amb fals sofregit . fruita permesa	31 . sopa de peix amb arròs . aletes de pollastre rostides i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita permesa  <i>conté api, peix</i>	Les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys són (expressat en pes cru): . llegum: 30g / 60g . patata: 150-200g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició) . verdura: 120-150g / guarnició verdura: 60 - 75g . ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b>	

### es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:

- es poden afegir a les cremes: llavors de girasol, sèsam, lli o carbassa.
- les amanides s'amaneixen amb oli d'oliva i sense cap tipus de vinagre i totes verdures i fruites són fresques
- no s'utilitzarà cap tipus de conserva ni producte processat per la indústria alimentària, ni cap tipus d'embotit càrnic.
- les carns seran el més fresques possibles i el peix congelat a ultramar.
- s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir.

**NO aquestes fruites:** taronja, aranja, mandarina, llimona, kiwi, pinya, maduixes, plàtan, papaia i alvocat.

**NO aquestes verdures:** carbassó, carbassa, espinacs, bledes, albergínia, pebrot verd, tomàquet i cogombre.

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