



menús març 2024 - DAO

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per la dietista-nutricionista, col·legiada 773 pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . pit de pollastre i amanida (enciams, raves i pastanaga) . fruita
4 . trinxat de pastanaga i patata amb oli d'alls . gall dindi i amanida (enciam, endívia i poma) . fruita	5 . arròs a la cassola amb verdures (ceba, carxofes, pebrot i pastanaga) . lluç al forn amb ceba i pebrot vermell . fruita	6 . crema de verdures d'hivern (xirivia, pastanaga, ceba, porro) . pasta s/gluten amb fals sofregit . iogurt de cabra	7 . cigrons estofats amb porro i pastanaga . pollastre al forn amb amanida (enciam i pastanaga) . fruita	8 . crema de pastanaga, ceba i llenties . lluç al forn amb patata i ceba amb amanida (enciam i pastanaga) . fruita
11 . crema de pastanaga amb llavors . lluç al forn amb amanida . iogurt de cabra	12 . arròs 3 delícies (pastanaga, pebrot vermell i ceba) . pollastre al forn amb amanida (enciam, rúcula i germinats) . fruita	13 . patates xafades amb pastanaga . pollastre al forn amb ceba i pebrot i fruita	14 . llenties amb verdures . maires a l'andalusa i amanida (enciam i pastanaga) . fruita	15 . espaguetis s/gluten amb fals sofregit . mandonguilles al forn, s/gluten i s/ou, amb salsa de ceba . fruita
18 . macarrons s/gluten amb herbes i oli . lluç al forn amb amanida i hummus de cigrons . fruit	19 . llenties amb verdures . pollastre i patata al forn amb amanida (enciams, pastanaga) . iogurt de cabra	20 . crema de pastanaga, ceba i, porro . estofat de gall dindi amb arròs . fruita	21 . cigrons amb verdures . lluç amb patata i ceba . fruita	22 . arròs amb fals sofregit . pollastre al forn i amanida (enciams i pastanaga) . fruita

vacances de setmana santa del 25 de març a l'1 d'abril !!!!

Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada

- . el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.
- . utilitzem sal iodada
- . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol alt oleic per fregir
- . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.
- . totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro
- . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maires congelat)
- . tots els menús van acompanyats de pa integral i pa blanc (conté gluten), la ració és de 30g.

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

. les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, 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

energia (Kcal): 500-600/700-80