



menús abril 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
	2 . pasta s/gluten amb fals sofregit . pollastre amb amanida . iogurt de cabra	3 . crema de pastanaga i porro . lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita	4 . arròs amb oli i herbes . hamburguesa de porc amb amanida (enciam i poma) . fruita	5 . llenties estofades amb verdures . gall dindi amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita <i>conté llegum i ou</i>
8 . patata amb mongeta tendra . hamburguesa de porc i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita	9 . arròs a la cassola amb verdures (carxofes, pebrot vermell, pastanaga i ceba) . maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciams, ceba tendra) . fruita	10 . crema de pastanaga i porro amb cigrons . pasta s/gluten amb fals sofregit . iogurt de cabra	11 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . lluç i i amanida (enciam, pastanaga) . fruita	12 . cigrons amb verdures . pollastre al forn i amanida (enciam, pastanaga) . fruita
15 . crema de pastanaga . gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga) . iogurt de cabra	16 . arròs 3 delícies (pastanaga, pebrot vermell i ceba) . lluç al forn amb amanida i hummus de cigrons . fruita	17 . patata amb pastanaga . pollastre amb ceba al forn i amanida (i germinats alfals) . fruita	18 . crema de xirivia, porro i patata . cigrons amb cansalada . fruita	19 . espaguetis s/gluten amb fals sofregit . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga) . fruita
22 . macarrons amb fals sofregit . pit de pollastre (enciam i germinats) . fruita	23 . llenties estofades amb verdures . bacallà amb patata i ceba . iogurt de cabra	24 . crema de pastanaga i xirivia . llenties a la riojana . fruita	25 . arròs amb fals sofregit . pollastre al forn i amanida (enciams i pastanaga) . fruita	26 . sopa de peix amb pasta s/gluten . gall dindi amb xampinyons i amanida (enciams, pastanaga) . fruita
29 . mongeta tendra amb patata . llenties amb verdures i arròs . iogurt de cabra	30 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . pollastre al forn amb patata, ceba, pastanaga i pebrot vermell . fruita			
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.				. 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
<i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>				