



menús abril 2024

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 a la carbonara . falafels amb samfaina . iogurt natural conté: <i>gluten, lactosa, llegum</i>	3 . crema de pèsols amb crostons . lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita del temps conté <i>llegum, gluten, peix</i>	4 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, remolatxa i poma) . fruita del temps conté <i>sulfits</i>	5 . llenties estofades amb verdures . truita de patates i calçots amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita del temps conté <i>llegum i ou</i>
	<i>crema de verdures/peix blau petit/fruita</i>	<i>verdures del temps/ ous/ iogurt</i>	<i>sopa de caldo/ llegums/ fruita del temps</i>	<i>pizza casolana i fruita</i>
8 . trinxat de col i patata amb oli d'all . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita del temps conté <i>gluten, soja</i>	9 . arròs a la cassola amb verdures (carxofes, pebrot vermell, pastanaga i ceba) . maires a l'andalusa i amanida (enciams, ceba tendra i olives) . fruita del temps conté <i>peix, gluten</i>	10 . crema de carbassó i porro amb cigrons . pasta amb bolonyesa vegetal . iogurt natural conté <i>llegum, soja, gluten, lactosa</i>	11 . sopa de caldo amb pasta petita . truita d'espínacs i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps conté <i>api, gluten, ous</i>	12 . mongeta estofada amb verdures . pollastre al forn i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps conté <i>llegum</i>
<i>escudella/ truita de carbassó/ fruita</i>	<i>patata i mongeta/pollastre/ fruita</i>	<i>escudella/ peix blanc i amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/peix blau petit/ fruita</i>	<i>verdures al forn/vedella/fruita del temps</i>
15 . crema de carbassa i moniato . truita camperola (patata, ceba, permil carbassó) amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural conté <i>ou, lactosa</i>	16 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , blat de moro) . lluç al forn amb amanida i hummus de cigrons . fruita del temps conté <i>ou, peix, llegum, sèsam</i>	17 . patata amb pastanaga i bledes . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, remolatxa i germinats alfals) . macedònia de fruita no conté <i>al·lèrgens</i>	18 . crema de coliflor i xirivia . cigrons amb espínacs i cansalada . fruita del temps conté <i>llegum</i>	19 . espaguetis amb salsa de tomàquet . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps conté <i>gluten, sulfits</i>
<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures/fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ truita de carxofes/ amanida/fruita</i>	<i>crema de verdures i patata/ gall dindi/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>
22 . macarrons gratinats amb beixamel de carbassa . croquetes de rostit amanida (enciam, remolatxa i germinats) . fruita del temps conté <i>gluten, lactosa, api</i>	23 . mongetes estofades amb verdures . bacallà amb samfaina . iogurt natural conté <i>llegum, peix, lactosa</i>	24 . crema de carbassó i espàrrecs . llenties a la riojana . fruita del temps conté <i>llegum</i>	25 . arròs integral amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita del temps no conté <i>al·lèrgens</i>	26 . sopa de peix amb pasta petita . truita de xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps conté <i>api, peix, gluten, ou</i>
<i>escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural</i>	<i>patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>escudellas/ verdures i carns caldo /fruita</i>	<i>crema de verdures/truita de patates/ fruita</i>	<i>quinoa amb verdures/ iogurt natural amb compota</i>
29 . crema de carbassa i pastanaga . llenties amb verdures i arròs . iogurt natural conté <i>llegum, lactosa</i>	30 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . pollastre al forn amb patata, ceba, pastanaga i pebrot vermell . fruita del temps conté <i>api, gluten, llegum</i>			
<i>patata i mongeta/ vedella/amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/peix blanc/fruita del temps</i>			
<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 				<p>. 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 <p>energia (Kcal): 500-600/700-80</p>

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

