



menús abril 2024 - sense lactosa

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 de soja <i>conté: gluten, llegum, soja</i>	3 . crema de pèsols amb crostons . lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita del temps <i>conté llegum, gluten, peix</i>	4 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, remolatxa i poma) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	5 . llenties estofades amb verdures . truita de patates i calçots amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum i ou</i>
8 . trinxat de col i patata amb oli d'all . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita del temps <i>conté 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 <i>conté peix, gluten</i>	10 . crema de carbassó i porro amb cigrons . pasta amb bolonyesa vegetal . iogurt de soja <i>conté llegum, soja, gluten,</i>	11 . sopa de caldo amb pasta petita . truita d'espínacs i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté gluten, api, ous</i>	12 . mongeta estofada amb verdures . pollastre al forn i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>conté llegum</i>
15 . crema de carbassa i moniato . truita camperola (patata, ceba, pernil carbassó) amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt de soja <i>conté ou, soja</i>	16 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , blat de moro) . lluç al forn amb amanida i hummus de cigrons . fruita del temps <i>conté 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 <i>no conté al·lèrgens</i>	18 . crema de coliflor i xirivia . cigrons amb espínacs i cansalada . fruita del temps <i>conté llegum</i>	19 . espaguetis amb salsa de tomàquet . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps <i>conté gluten, sulfits</i>
22 . macarrons amb tomàquet . pollastre i amanida (enciam, remolatxa i germinats) . fruita del temps <i>conté gluten</i>	23 . mongetes estofades amb verdures . bacallà amb samfaina . iogurt de soja <i>conté llegum, peix, soja</i>	24 . crema de carbassó i espàrrecs . llenties a la riojana . fruita del temps <i>conté llegum</i>	25 . arròs integral amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	26 . sopa de peix amb pasta petita . truita de xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté api, peix, gluten, ou</i>
29 . crema de carbassa i pastanaga . llenties amb verdures i arròs . iogurt de soja <i>conté llegum</i>	30 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . pollastre al forn amb patata, ceba, pastanaga i pebrot vermell . fruita del temps <i>conté api, gluten, llegum</i>			
<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporalada</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