



# menús abril 2024 - sense ou

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 . <b>pasta a la carbonara</b> . <b>falafels</b> amb samfaina . <b>iogurt natural</b>  <i>conté: gluten, lactosa, llegum</i>	3 . crema de <b>pèsols</b> amb <b>crostons</b> . <b>lluç</b> al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita del temps  <i>conté llegum, gluten, peix</i>	4 . arròs amb salsa de tomàquet . <b>hamburguesa</b> de porc amb amanida (enciam, remolatxa i poma) . fruita del temps  <i>conté sulfits</i>	5 . <b>llenties</b> estofades amb verdures . pollastre amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita del temps  <i>conté llegum</i>
8 . trinxat de col i patata amb oli d'all . <b>hamburguesa de quinoa</b> 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) . <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciams, ceba tendra i olives) . fruita del temps  <i>conté peix, gluten</i>	10 . crema de carbassó i porro amb <b>cigrons</b> . <b>pasta amb bolonyesa vegetal</b> . <b>iogurt natural</b>  <i>conté llegum, soja, gluten, lactosa</i>	11 . <b>sopa de caldo</b> amb pasta petita . gall dindi i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps  <i>conté api, gluten</i>	12 . <b>mongeta</b> 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 . pernil saltejat amb patata, ceba i carbassó i amanida (enciam, pastanaga i olives) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté lactosa</i>	16 . arròs 3 delícies (pastanaga i blat de moro) . <b>lluç</b> al forn amb amanida i <b>hummus de cigrons</b> . fruita del temps  <i>conté 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 . <b>cigrons</b> amb espinacs i cansalada . fruita del temps  <i>conté llegum</i>	19 . <b>espaguetis</b> amb salsa de tomàquet . <b>botifarra</b> al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps  <i>conté gluten, sulfits</i>
22 . <b>macarrons gratinats</b> amb <b>beixamel</b> de carbassa . <b>croquetes de rostit</b> amanida (enciam, remolatxa i germinats) . fruita del temps  <i>conté gluten, lactosa, api</i>	23 . <b>mongetes</b> estofades amb verdures . <b>bacallà</b> amb samfaina . <b>iogurt natural</b>  <i>conté llegum, peix, lactosa</i>	24 . crema de carbassó i espàrrecs . <b>llenties</b> 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 . <b>sopa de peix</b> amb pasta petita . <b>gall dindi</b> amb xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps  <i>conté api, peix, gluten</i>
29 . crema de carbassa i pastanaga . <b>llenties</b> amb verdures i arròs . <b>iogurt natural</b>  <i>conté llegum, lactosa</i>	30 . <b>sopa de caldo amb pasta i cigrons</b> . pollastre al forn amb patata, ceba, pastanaga i pebrot vermell . fruita del temps  <i>conté api, gluten, llegum</i>			
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li> <li>utilitzem sal iodada</li> <li>s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol alt oleic per fregir</li> <li>en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.</li> <li>totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro</li> <li>el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maires congelat)</li> <li>tots els menús van acompanyats de pa integral i pa blanc (conté gluten), la ració és de 30g.</li> </ul>				<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"> <li>llegum: 30g / 60g</li> <li>patata: 150-200g / 200-250g</li> <li>arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició)</li> <li>verdura: 120-150g / guarnició verdura: 60 - 75g</li> <li>ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes</li> <li>carn: 50-60g / 80-90g</li> <li>peix: 70-80g / 100-120g</li> <li>fruita: 80-100g / 150-200g</li> </ul> <p><b>energia (Kcal): 500-600/700-80</b></p>

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