



# menús maig 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 <b>festa!!!!</b>	2 . arròs amb pastanaga, oli i herbes . rodó de gall dindi amb salsa de verdures . fruita	3 . patates amb pastanaga . pit de pollastre amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita
6 . crema de pastanaga . gall dindi i amanida (enciam, endívies i poma) . iogurt de cabra	7 . espaguetis s/gluten amb fals sofregit . maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciams, ceba tendra) . fruita	8 . patates amb mongeta tendra . pollastre al forn i amanida . fruita	9 . arròs amb fals sofregit . lluç i i amanida (enciam, pastanaga) . fruita	10 . cigrons amb verdures . hamburguesa i amanida (enciam, pastanaga) . fruita
13 . macarrons s/gluten amb salsa de verdures . gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga) . fruita	14 . crema de pastanaga i porro . pizza i amanida . iogurt de cabra	15 . cigrons estofats amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida . fruita	16 . sopa de peix amb arròs . pollastre i amanida . fruita	17 . arròs saltejat amb bacó, pastanaga i xampis . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita
20 <b>festa!!!!</b>	21 . arròs amb fals sofregit . lluç amb amanida i hummus de cigrons . iogurt de cabra	22 . crema de pastanaga i xirivia . pasta s/gluten amb verdures i xampis . fruita	23 . lleties amb verdures . pollastre al forn i amanida . fruita	24 . amanida de pasta s/gluten . botifarra amb patates al forn . fruita
27 . mongeta tendra amb patata . lleties amb verdures i arròs . iogurt de cabra	28 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . pollastre al forn amb patata, ceba, pastanaga i pebrot vermell . fruita	29 . cigrons amb verdures . maires a l'andalusa s/gluten i amanida . iogurt de cabra	30 . amanida de lleties . pollastre amb verdures i arròs . fruita	
<p><b>es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· es poden afegir a les cremes: llavors de girasol, sèsam, lli o carbassa.</li> <li>· les amanides s'amaneixen amb oli d'oliva i sense cap tipus de vinagre i totes verdures i fruites són fresques</li> <li>· no s'utilitzarà cap tipus de conserva ni producte processat per la indústria alimentària, ni cap tipus d'embotit càrnic.</li> <li>· les carns seran el més fresques possibles i el peix congelat a ultramar.</li> <li>· s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir.</li> </ul> <p><b>NO aquestes fruites:</b> taronja, aranja, mandarina, llimona, kiwi, pinya, maduixes, plàtan, papaia i alvocat .</p> <p><b>NO aquestes verdures:</b> carbassó, carbassa, espinacs, bledes, albergínia, pebrot verd, tomàquet i cogombre.</p>				<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> <li>energia (Kcal): 500-600/700-80</li> </ul>
<i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>				