



menús maig 2024 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 festa!!!!	2 <ul style="list-style-type: none"> · arròs 3 delícies (ou, pèsols i pastanaga) · rodó de gall dindi amb salsa de verdures · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté ou, llegum</i></p>	3 <ul style="list-style-type: none"> · patates xafades amb bledes · pit de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa i olives) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al.lèrgens</i></p>
6 <ul style="list-style-type: none"> · crema de carbassó i espàrrecs · truita de patata i ceba amb amanida (enciams, ceba i blat de moro) · iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa</i></p>	7 <ul style="list-style-type: none"> · espaguetis s/gluten a la carbonara · falafels amb samfaina · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa, llegum, soja, sèsam</i></p>	8 <ul style="list-style-type: none"> · patates amb mongeta tendra · pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al.lèrgens</i></p>	9 <ul style="list-style-type: none"> · arròs amb salsa de tomàquet · sardines a l'andalusa s/gluten i amanida (enciam, pastanaga i germinats d'alfals) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p>	10 <ul style="list-style-type: none"> · cigrons amb espinacs i alls tendres · hamburguesa mixta i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, sulfits</i></p>
13 <ul style="list-style-type: none"> · macarrons s/gluten gratinats amb beixamel de carbassa · escalopa de gall dindi s/gluten i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa, ou</i></p>	14 <ul style="list-style-type: none"> · crema de pèsols · pizza s/gluten amb amanida (enciams, raves i pastanaga) · iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, lactosa</i></p>	15 <ul style="list-style-type: none"> · mongetes estofades amb verdures · bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, tomàquet i olives) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum i peix</i></p>	16 <ul style="list-style-type: none"> · sopa de peix amb pasta s/gluten · truita d'albergínia i patata amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté api, peix, ou</i></p>	17 <ul style="list-style-type: none"> · arròs saltejat amb bacó, pèsols i xampis · pollastre al forn amb patata i ceba · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p>
20 festa!!!!	21 <ul style="list-style-type: none"> · arròs integral amb tomàquet · lluç al forn amb hummus de cigrons i amanida (enciam, ceba i olives) · iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté peix, llegum, sèsam, lactosa</i></p>	22 <ul style="list-style-type: none"> · crema de carbassó amb mongeta seca · pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, soja</i></p>	23 <ul style="list-style-type: none"> · llenties amb verdures · pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i germinats) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p>	24 <ul style="list-style-type: none"> · amanida de pasta s/gluten (espirals, tonyina, ou dur, blat de moro) · botifarra amb patates al caliu · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix, ou, sulfits</i></p>
27 <ul style="list-style-type: none"> · trinxat de col i patates amb oli d'all · llibrets de llom s/gluten amb amanida (enciams, tomàquet i olives) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa</i></p>	28 <ul style="list-style-type: none"> · crema de pastanaga amb crispetes · truita de patata i ceba i amanida (enciam, raves i pastanaga) · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté ou</i></p>	29 <ul style="list-style-type: none"> · cigrons amb bledes · maires a l'andalusa s/gluten amb amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) · iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, lactosa</i></p>	30 <ul style="list-style-type: none"> · amanida (enciams, pastanaga, xerris, lleties i tonyina) · arròs amb pollastre i verdures · fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> · les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, expressat 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 <p>energia (Kcal): 500-600/700-800</p>
<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. · totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana · el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat). s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per ferir · tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g. · en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. · els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures. 				

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