



menús maig 2024 - sense lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 festa!!!!	2 . arròs 3 delícies (ou , pèsols i pastanaga) . rodó de gall dindi amb salsa de verdures . fruita del temps <i>conté ou, llegum</i>	3 . patates xafades amb bledes . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté gluten i soja</i>
6 . crema de carbassó i espàrrecs . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, ceba i blat de moro) . iogurt de soja <i>conté ou, soja</i>	7 . espaguetis amb bacó i tomàquet . falafels amb samfaina . fruita del temps <i>conté gluten, llegum, soja, sèsam</i>	8 . patates amb mongeta tendra . pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	9 . arròs amb salsa de tomàquet . sardines a l'andalusa i amanida (enciam, pastanaga i germinats d'alfals) . fruita del temps <i>conté peix i gluten</i>	10 . cigrons amb espinacs i alls tendres . hamburguesa mixta i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>conté llegum, sulfits</i>
13 . macarrons amb salsa tomàquet . escalopa de gall dindi i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) . fruita del temps <i>conté gluten, , ou</i>	14 . crema de pèsols . pizza s/lactosa amb amanida (enciams, raves i pastanaga) . iogurt de soja <i>conté llegum, gluten, soja</i>	15 . mongetes estofades amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté llegum i peix</i>	16 . sopa de peix amb pasta petita . truita d'albergínia i patata amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté api, peix, gluten, ou</i>	17 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i xampis . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté llegum</i>
20 festa!!!!	21 . arròs integral amb tomàquet . lluç al forn amb hummus de cigrons i amanida (enciam, ceba i olives) . iogurt de soja <i>conté peix, llegum, sèsam</i>	22 . crema de carbassó amb mongeta seca . pasta amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <i>conté llegum, gluten, soja</i>	23 . lenties amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i germinats) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	24 . amanida de pasta (espirals, tonyina , ou dur , blat de moro) . botifarra amb patates al caliu . fruita del temps <i>conté gluten, peix, ou, sulfits</i>
27 . trinxat de col i patates amb oli d'all . llibrets de llom s/lactosa amb amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté ou, gluten</i>	28 . crema de pastanaga amb crispetes . truita de patata i ceba i amanida (enciam, raves i pastanaga) . fruita del temps <i>conté ou</i>	29 . cigrons amb bledes . maires a l'andalusa amb amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . iogurt de soja <i>conté llegum, peix, gluten, soja</i>	30 . amanida (enciams, pastanaga, xerris, lenties i tonyina) . cuscús amb pollastre i verdures . fruita del temps <i>conté peix, gluten</i>	. 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 energia (Kcal): 500-600/700-800
<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 mor. 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 fregir . 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. 				
<i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>				