



menú octubre 2021- sense gluten

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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

del centre Alternatura

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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. .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. .tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana i el peix blanc 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 girasol alt oleic per fregir. .en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. <p>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>		<p>Les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar 3-6/7-12a són:</p> <p>*expressat en pes cru</p> <p>Llegum: 30g / 60g Patata: 150-200g / 200-250g Arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició) Verdura: 120-150g Guarnició verdura: 60-75g Carn: 50-60g/ 80-90g Peix: 70-80g/ 100-120g Ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes Fruita: 80-100g / 150-200g Energia (Kcal): 500-600/700-800</p>		<p>1</p> <p>-brou de peix amb pasta petita s/gluten</p> <p>-hamburguesa mixta al forn amb amanida grega (tomàquet, cogombre i olives)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix i i sulfits</i></p>
		<i>sopa d'arròs i peix amb verdures</i>		
<p>4</p> <p>-amanida (enciam, pastanaga, olives, tomàquet, ceba i formatge)</p> <p>-macarrons s/gluten amb carn picada de pollastre i bolets</p> <p>-iogurt natural <i>conté: lactosa, prot.llet i sulfits</i></p> <p style="text-align: right;"><i>crema verdures amb patata /peix blanc</i></p>	<p>5</p> <p>-crema de carbassa i moniato</p> <p>-lluç al forn amb salsa de samfaina amb amanida (tomàquet, enciam, pastanaga, sèsam)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: peix i sèsam</i></p> <p style="text-align: right;"><i>amanida amb arròs/ ou</i></p>	<p>6</p> <p>-patata amb pastanaga i pesòls</p> <p>-magra de vedella estofada amb bolets</p> <p>-fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i></p> <p style="text-align: right;"><i>verdures amb llegum</i></p>	<p>7</p> <p>-llenties amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga)</p> <p>-truita de patates i amanida (endívies i nous)</p> <p>-fruita <i>conté: llegum, ou, fruits secs</i></p> <p style="text-align: right;"><i>verdures amb patata /pollastre</i></p>	<p>8</p> <p>-arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>-rodó de gall dindi al forn amb ceba, pebrot i pastanaga</p> <p>-fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i></p> <p style="text-align: right;"><i>verdures amb llegum/ ou</i></p>
FESTIU Lliure elecció		<p>11</p> <p style="text-align: center;">FESTIU</p> <p style="text-align: center;"><i>crema de verdures amb patata / ou</i></p>		<p>12</p> <p style="text-align: center;">FESTIU</p> <p style="text-align: center;"><i>amanida amb arròs / peix</i></p>
<p>18</p> <p>-crema de pastanaga amb sèsam</p> <p>-hamburguesa vedella al forn amb amanida (enciam, raves i olives)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: sèsam i sulfits</i></p> <p style="text-align: right;"><i>llegums amb verdures</i></p>	<p>19</p> <p>-brou de pollastre amb pasta petita s/gluten</p> <p>-pollastre al forn amb bolets i pastanaga i amanida (enciam, poma i llavors)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llavors</i></p> <p style="text-align: right;"><i>crema de verdures amb patata / ou</i></p>	<p>20</p> <p>-trinxat de patata i col</p> <p>-salmó amb verdures al forn</p> <p>-iogurt natural <i>conté: peix, lactosa, prot llet</i></p> <p style="text-align: right;"><i>amanida amb arròs / pollastre</i></p>	<p>21</p> <p>-estofat de mongetes seques i verdures</p> <p>-truita d'albergínia amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llegum i ou</i></p> <p style="text-align: right;"><i>sopa de pasta/ peix blanc</i></p>	<p>22</p> <p>-arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>-lluç al forn amb ceba, patata i poma</p> <p>-fruita del temps <i>conté: peix</i></p> <p style="text-align: right;"><i>verdures amb patata / ou</i></p>
<p>25</p> <p>-patata aixafada amb bledes</p> <p>-hamburguesa de pollastre al forn amb amanida (d'endívies, formatge i poma)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: sulfits, lactosa, prot llet</i></p> <p style="text-align: right;"><i>sopa de pasta/ peix blanc i amanida</i></p>	<p>26</p> <p>-cigrons estofats amb verdures</p> <p>-bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, remolatxa i raves)</p> <p>-iogurt natural <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot. llet</i></p> <p style="text-align: right;"><i>crema de verdures amb patata / ou</i></p>	<p>27</p> <p>-crema de carbassa i fonoll amb pipes de girasol</p> <p>-quinoa amb pollastre i verdures</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llavors</i></p> <p style="text-align: right;"><i>amanida amb arròs i llenties</i></p>	<p>28</p> <p>-espaguetis s/gluten a la napolitana</p> <p>-llom al forn amb salsa de ceba i poma i amanida (enciam, pastanaga i sèsam)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llavors</i></p> <p style="text-align: right;"><i>crema de verdures / truita</i></p>	<p>29</p> <p style="text-align: center;">CASTANYADA</p> <p>-arròs amb conill i costella</p> <p>-truita de moniato amb amanida (tomàquet, enciam, pastanaga)i</p> <p>-flam <i>conté: ou, prot llet i lactosa</i></p> <p style="text-align: right;"><i>amanida/pa amb tomàquet i truita</i></p>