



menú octubre 2021- sense làctics

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"> .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. .tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari. 		<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> <ul style="list-style-type: none"> -brou de peix amb pasta petita -hamburguesa mixta al forn amb amanida grega (tomàquet, cogombre i olives) -fruita del temps <p>conté: peix, gluten, ou i sulfits</p>					
<i>sopa d'arròs i peix amb verdures</i>									
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> -amanida (enciam, pastanaga, olives, tomàquet i ceba) -macarrons amb carn picada de pollastre i bolets -iogurt de soja conté: gluten, ou, sulfits i soja 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> -crema de carbassa i moniato -lluç al forn amb salsa de samfaina amb amanida (tomàquet, enciam, pastanaga, sèsam) -fruita del temps <p>conté: peix i sèsam</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> -patata amb pastanaga i pesòls -magra de vedella estofada amb bolets -fruita del temps <p>conté: llegum</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> -llenties amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) - truita de patates i amanida (endívies i nous) -fruita <p>conté: llegum, ou, fruits secs</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> -arròs amb salsa de tomàquet -rodó de gall dindi al forn amb ceba, pebrot i pastanaga -fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>					
<i>crema verdures amb patata /peix blanc</i>		<i>amanida amb arròs/ ou</i>		<i>verdures amb llegum</i>		<i>verdures amb patata /pollastre</i>		<i>verdures amb llegum/ ou</i>	
<p>11</p> <p>FESTIU</p> <p>Lliure elecció</p>		<p>12</p> <p>FESTIU</p>		<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> -espirals amb tomàquet i bonítol -salsitxa de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps <p>conté: gluten, ou, peix i sulfits</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> -cigrons amb espinacs -bacallà al forn amb patates i ceba -fruita del temps <p>conté: llegum, peix</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> -patata i mongeta tendra -pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i llavors) -fruita del temps <p>conté: llavors</p>			
<i>crema de verdures amb patata / ou</i>		<i>crema de verdures amb patata / ou</i>		<i>amanida amb arròs / patata / ou</i>		<i>verdures amb moniato/conill</i>		<i>amanida amb arròs / peix</i>	
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> -crema de pastanaga amb sèsam -hamburguesa vedella al forn amb amanida (enciam, raves i olives) -fruita del temps <p>conté: sèsam i sulfits</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> -brou de pollastre amb pasta petita -pollastre al forn amb bolets i pastanaga i amanida (enciam, poma i llavors) -fruita del temps <p>conté: gluten, ou i llavors</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> -trinxat de patata i col -salmó amb verdures al forn -iogurt de soja <p>conté: peix i soja</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> -estofat de mongetes seques i verdures - truita d'albergínia amb amanida (enciam i germinats) -fruita del temps <p>conté: llegum i ou</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - arròs amb salsa de tomàquet - lluç al forn amb ceba, patata i poma -fruita del temps <p>conté: peix</p>					
<i>llegums amb verdures</i>		<i>crema de verdures amb patata / ou</i>		<i>amanida amb arròs / pollastre</i>		<i>sopa de pasta/ peix blanc</i>		<i>verdures amb patata / ou</i>	
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> -patata aixafada amb bledes -hamburguesa de pollastre al forn amb amanida (d'endívies i poma) -fruita del temps <p>conté: sulfits</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> -cigrons estofats amb verdures -bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, remolatxa i raves) -iogurt de soja <p>conté: llegum, peix i soja</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> -crema de carbassa i fonoll amb pipes de girasol -cuscús amb pollastre i verdures -fruita del temps <p>conté: llavors, gluten</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> -espaguetis a la napolitana -llom al forn amb salsa de ceba i poma i amanida (enciam, pastanaga i sèsam) -fruita del temps <p>conté: gluten, ou i llavors</p>	<p>29</p> <p>CASTANYADA</p> <ul style="list-style-type: none"> -arròs amb conill i costella -truita de moniato amb amanida (tomàquet, enciam, pastanaga)i -fruita del temps <p>conté: ou</p>					
<i>sopa de pasta/ peix blanc i amanida</i>		<i>crema de verdures amb patata / ou</i>		<i>amanida amb arròs i llenties</i>		<i>crema de verdures / truita</i>		<i>amanida/pa amb tomàquet i truita</i>	