



menú octubre 2021- sense ou

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. .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. <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>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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix i sèsam</i></p> | <p>6</p> <p>-patata amb pastanaga i pesòls</p> <p>-magra de vedella estofada amb bolets</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum</i></p> | <p>7</p> <p>-llenties amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga)</p> <p>- bacallà al forn amb amanida (endívies i nous)</p> <p>-fruita <i>conté: llegum, peix, fruits secs</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</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p> |
| <i>crema verdures amb patata /peix blanc</i> | | <i>amanida amb arròs i llegum</i> | | <i>verdures amb llegum</i> |
| <i>verdures amb patata /pollastre</i> | | <i>verdures amb patata /patata</i> | | <i>verdures amb llegum/ formatge</i> |
| <p>11</p> <p>FESTIU</p> <p>Lliure elecció</p> | | <p>12</p> <p>FESTIU</p> | | <p>13</p> <p>-spirals s/gluten amb tomàquet i bonítol</p> <p>-salsitxa de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix i sulfits</i></p> |
| <i>crema de verdures amb patata /ou</i> | | <i>verdures amb moniato/conill</i> | | <i>amanida amb arròs / peix</i> |
| <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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sèsam i sulfits</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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors</i></p> | <p>20</p> <p>-trinxat de patata i col</p> <p>-salmó amb verdures al forn</p> <p>-iogurt natural</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, lactosa, prot llet</i></p> | <p>21</p> <p>-estofat de mongetes seques i verdures</p> <p>-bacallà al forn amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llegum i peix</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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix</i></p> |
| <i>llegums amb verdures</i> | | <i>crema verdures i patata / soja texturitzada</i> | | <i>amanida amb arròs / pollastre</i> |
| <i>sopa de pasta/ peix blanc</i> | | <i>sopa de pasta/ peix blanc</i> | | <i>verdures amb patata / formatge</i> |
| <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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sulfits, lactosa, prot llet</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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, peix, lactosa, prot. llet</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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors</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</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors</i></p> | <p>29</p> <p>CASTANYADA</p> <p>-arròs amb conill i costella</p> <p>-lluç al forn amb moniato i amanida (tomàquet, enciam, pastanaga)i</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix</i></p> |
| <i>sopa de pasta/ peix blanc i amanida</i> | | <i>crema de verdures amb patata / tofu</i> | | <i>amanida/amanida amb arròs i llenties</i> |
| <i>crema de verdures / truita</i> | | <i>crema de verdures / truita</i> | | <i>amanida/pa tomàquet i formatge</i> |