



menús novembre 2021 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 festa!!!	2 <ul style="list-style-type: none"> macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal truita de carbassó i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) iogurt natural <p>conté: soja, lactosa, prot llet</p>	3 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta s/gluten pollastre a l'allet amb amanida (enciams, germinats i remolatxa) fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	4 <ul style="list-style-type: none"> arròs integral saltejat amb bolets, bacó i pastanaga mandonguilles s/gluten amb salsa de ceba fruita del temps <p>conté: lactosa, sulfits, ou</p>	5 <ul style="list-style-type: none"> llenties estofades amb verdures bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciarn, remolatxa i olives) fruita del temps <p>conté: llegum, peix</p>
	patata i verdura/ peix blau petit i amanida/ fruita	quinoa amb verdures/ mató i mel	patata i verdura/ ous i/ fruita	escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural
8 <ul style="list-style-type: none"> trinxat de col i patata amb oli d'all hamburguesa de vedella i amanida (enciarn, pastanaga i col lombarda) fruita del temps <p>conté: sulfits</p>	9 <ul style="list-style-type: none"> estofat de mongetes amb carbassa i bròquil lluç al forn amb amanida (enciarn, pastanaga i olives) iogurt natural amb compota de poma <p>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</p>	10 <ul style="list-style-type: none"> espaguetis s/gluten a la napolitana rodó de gall dindi amb salsa i xampinyons fruita del temps <p>conté: ou</p>	11 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassó i porro amb crispetes pollastre al forn amb patata, ceba i all fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> arròs a la cassola amb costella i salsitxa truita de patata i albergínia amb amanida (enciarn, endívies, anous i poma) fruita del temps <p>conté: sulfits, ou, fruits secs</p>
escudella/ peix blau i amanida/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota	crema verdures del temps/ ous/ fruita	escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	llegums amb verdures
15 <ul style="list-style-type: none"> escudella amb pasta s/gluten bacallà amb patates al forn iogurt natural <p>conté: gluten, ou, peix, lactosa, prot llet</p>	16 <ul style="list-style-type: none"> llenties estofades amb verdures pollastre al forn amb ceba i all i amanida (enciarn, remolatxa i olives) fruita del temps <p>conté llegums</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> espirals s/gluten a la carbonara pit de pollastre planxa amb amanida (enciarn, celerí i blat de moro) fruita del temps <p>conté: lactosa, prot llet</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> crema de fonoll i coliflor amb llavors pizza s/gluten amb amanida (enciarn i pastanaga) fruita del temps <p>conté: llavors, lactosa, prot llet</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> arròs amb salsa de tomàquet magra de porc al forn amb verdures i bolets fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	verdures amb patata/peix blau/ compota	pa de fajol amb tomàquet amb truita/ fruita
22 <ul style="list-style-type: none"> patates amb mongeta tendra croquetes s/gluten i amanida (enciarn, remolatxa i taronja) fruita del temps <p>conté: llet, api</p>	23 <ul style="list-style-type: none"> sopa de peix amb arròs truita camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciarn, ceba tendra i olives) iogurt natural <p>conté: peix, ou, lactosa, prot llet</p>	24 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa amb llavors de girasol arròs amb gall dindi i verdures fruita del temps <p>conté: llavors</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> cigrons amb espinacs salmó amb patates i cebes al forn rodanxes de taronja amb canyella <p>conté: llegum, peix</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> macarrons s/gluten a la napolitana pollastre al forn amb ceba, pastanaga i pebrots i amanida (enciarn i poma) fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>
sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	crema de verdures/vedella/fruita del temps	verdures brasa/ llegums/ fruita	amanida/pizza casolana fajol/fruita del temps	patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps
29 <ul style="list-style-type: none"> llenties amb verdures lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciarn, fonoll i pastanaga) iogurt natural <p>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</p>	30 <ul style="list-style-type: none"> patates aixafades amb bledes i oli d'all llibrets de llom s/ gluten (pernil i formatge) i amanida (enciarn, pastanaga i raves) fruita del temps <p>conté: lactosa, ou i soja</p>	Les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys són (expressat en pes cru): <ul style="list-style-type: none"> 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 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>	Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: <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 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 en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. 	
verdures amb moniato/ conill/ compota	peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita		*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari	