



# menús novembre 2021 – sense làctics

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>1</b>  <b> festa!!!</b>	<b>2</b> . macarrons amb <b>bolonyesa vegetal</b> . truita de carbassó i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . iogurt de soja <i>conté: gluten, ou, soja</i>	<b>3</b> . sopa de caldo amb <b>pasta</b> . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, germinats i remolatxa) . fruita del temps <i>conté: gluten</i>	<b>4</b> . arròs integral saltejat amb bolets, <b>bacó</b> i pastanaga . <b>mandonguilles</b> amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté: sulfits, ou, gluten</i>	<b>5</b> . <b>llenties</b> estofades amb verdures . <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i>
	patata i verdura/ peix blau petit i amanida/ fruita	quinoa amb verdures/ iogurt de soja	patata i verdura/ ous i/ fruita	escudella/ pilota i verdures/ iogurt soja
<b>8</b> . trinxat de col i patata amb oli d'all . <b>hamburguesa</b> de vedella i amanida ( enciam, pastanaga i col llombarda) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>	<b>9</b> . estofat de <b>mongetes</b> amb carbassa i bròquil . <b>lluç</b> al forn amb amanida ( enciams, pastanaga i olives ) . <b>iogurt de soja</b> amb compota de poma <i>conté: llegum, peix, soja</i>	<b>10</b> . <b>espaguetis</b> a la napolitana . rodó de gall dindi amb salsa i xampinyons . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>	<b>11</b> . crema de carbassó i porro amb crispetes . pollastre al forn amb patata, ceba i alls . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	<b>12</b> . arròs a la cassola amb costella i <b>salsitxa</b> . <b>truita</b> de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívia, nous i poma) . fruita del temps <i>conté: sulfits, ou, fruits secs</i>
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
<b>15</b> . escudella amb <b>pasta</b> . <b>bacallà</b> amb patates al forn . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: gluten, peix, soja</i>	<b>16</b> . <b>llenties</b> estofades amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	<b>17</b> . <b>espirals</b> amb tomàquet . <b>hamburguesa de llegums</b> amb amanida (enciams, celerí, blat de moro) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou, llegum</i>	<b>18</b> . crema de fonoll i coliflor amb <b>llavors</b> . <b>pizza s/làctics</b> am amanida (enciams i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: llavors, gluten</i>	<b>19</b> . arròs amb salsa de tomàquet . magra de porc al forn amb verdures i bolets . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt soja	verdures amb patata/peix blau/ compota	pa amb tomàquet amb truita/ fruita
<b>22</b> . patates amb mongeta tendra . <b>croquetes s/lactosa</b> i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <i>conté: gluten, api</i>	<b>23</b> . sopa de <b>peix</b> amb arròs . <b>truita</b> camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: peix, ou, soja</i>	<b>24</b> . crema de carbassa amb <b>llavors de girasol</b> . <b>cuscús</b> amb gall dindi i verdures . fruita del temps <i>conté: llavors, gluten</i>	<b>25</b> . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>salmó</b> amb patates i cebes al forn . rodanxes de taronja amb canyella <i>conté: llegum, peix</i>	<b>26</b> . <b>macarrons</b> a la napolitana . pollastre al forn amb ceba, pastanaga i pebrots i amanida (enciam i poma) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>
sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	crema de verdures/vedella/fruita del temps	verdures brasa/ llegums/ fruita	amanida/pizza casolana/fruita del temps	patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps
<b>29</b> . <b>llenties</b> amb verdures . <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: llegum, peix, soja</i>	<b>30</b> . patates aixafades amb bledes i oli d'all . <b>llibrets de llom s/formatge</b> i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: ou</i>	<b>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):</b> . llegum: 30g / 60g . patata: 150-200g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició) . verdura: 120-150g 7 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 <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b>	<b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b> . 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 . 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. <b>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</b>	
verdures amb moniato/ conill/ compota	peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita			