



menús desembre 2021 – sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

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 . 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. <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta s/gluten . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa, porro i moniato amb llavors de girasol . hamburguesa de pollastre amb carbassó, ceba i pastanaga . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llavors, sulfits</i></p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita de carbassó i amanida (enciam, escarola, magrana, poma i formatge) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa i prot llet</i></p>
<p>6</p> <p style="text-align: center;"> festa!!! </p>	<p>7</p> <p style="text-align: center;"> festa!!! </p>	<p>8</p> <p style="text-align: center;"> festa!!! </p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> . macarrons s/gluten a la carbonara . truita d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa, prot llet</i></p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> . estofat de mongetes amb coliflor i carbassa . botifarra amb patata i ceba al forn . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, sulfits</i></p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> . espirals s/gluten amb pesto (oli, alfàbrega i formatge) . lluç al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous) . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté: lactosa, prot llet, peix, nous</i></p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> . cigrons amb espínacs . croquetes s/gluten amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . taronja amb canyella i sucre <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, llet, api</i></p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb arròs . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb arròs . salmó al forn amb amanida (enciams, blat de moro i germinats d'alfals) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata amb oli d'all . truita de ceba i formatge amb amanida (enciams, pastanaga i poma) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté ou, prot llet i lactosa</i></p>
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . bacallà al forn amb tomàquet i ceba . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, lactosa, prot llet</i></p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de fonoll i coliflor amb llavors . escalopa de porc s/gluten amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llavors, ou</i></p>	<p>22 MENÚ DE NADAL</p> <ul style="list-style-type: none"> . escudella amb pilotilles s/gluten . pollastre al forn amb patates xip . neules i torrons <p style="text-align: right;"><i>conté ou, sulfits, lactosa, prot llet</i></p>	<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):</p> <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 . ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes <p>energia (kcal): 500-600/700-800</p> <ul style="list-style-type: none"> . guarnició verdura: 60 - 75g . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g 	

L'equip de Magrana us desitgem que passeu unes bones vacances. ens retrobem l'any que ve!!!