



menús desembre 2021 – sense làctics

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

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”, productori 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 . 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><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>				
		1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita de carbassó i amanida (enciam, escarola, magrana, poma) . fruita del temps
		conté :gluten, ou	conté llavors, sulfits	conté ou
6	7	8	9	10
 festa !	 festa !	 festa !	<ul style="list-style-type: none"> . macarrons amb tomàquet . truita d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> . estofat de mongetes amb coliflor i carbassa . botifarra amb patata i ceba al forn . fruita del temps
			conté ou, gluten	conté: llegum, sulfits
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> . espirals integrals amb tomàquet . lluç al forn amb amb amanida (enciam, endíviies, pastanaga i nous) . iogurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> . cigrons amb espínacs . croquetes s/lactosa amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . taronja amb canyella i sucre 	<ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb cuscús . fruita del temps 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata amb oli d'all . truita de ceba amb amanida (enciams, pastanaga i poma) . fruita del temps
conté: gluten, ou, peix, nous, soja	conté: llegum, gluten, api	conté gluten	conté peix	conté ou
20	21	22	<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 energia (kcal): 500-600/700-800 	
<ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . bacallà al forn amb tomàquet i ceba . iogurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> . crema de fonoll i coliflor amb llavors . escalopa de porc amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps 	<ul style="list-style-type: none"> . escudella amb pilotilles . pollastre al forn amb patates xip . postres s/lactosa 	<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 	
conté llegum, peix, soja	conté llavors, ou, gluten	conté gluten, ou, sulfits		

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