



**menús desembre 2021 – sense ou**  
**magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT**

revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres										
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. el iogurt és de la marca “La Torre”, productor de la comarca.</li> <li>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.</li> <li>. 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.</li> <li>. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana</li> <li>. el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)</li> <li>. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira sol alt oleic per fregir</li> <li>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.</li> <li>. en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.</li> </ul> <p><i>*des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</b></i></p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb <b>pasta s/ou</b></li> <li>. rodó de vedella amb salsa</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten</i></p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa, porro i moniato amb <b>llavors de girasol</b></li> <li>. <b>hamburguesa de porc</b> amb carbassó, ceba i pastanaga</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llavors, sulfits</i></p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>. pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciams, escarola, magrana, poma i <b>formatge</b>)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa i prot llet</i></p>											
<p>6</p> <p style="text-align: center;"><b> festa !</b></p>	<p>7</p> <p style="text-align: center;"><b> festa !</b></p>	<p>8</p> <p style="text-align: center;"><b> festa !</b></p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>macarrons s/ou a la carbonara</b></li> <li>. <b>pollastre</b> amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, lactosa, prot llet</i></p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. estofat de <b>mongetes</b> amb coliflor i carbassa</li> <li>. <b>botifarra</b> amb patata i ceba al forn</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, sulfits</i></p>										
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espirals s/ou</b> amb pesto (oli, alfàbrega i <b>formatge</b>)</li> <li>. <b>lluç</b> al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i <b>nous</b>)</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, lactosa, prot llet, peix, nous</i></p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>cigrons</b> amb espinacs</li> <li>. <b>croquetes</b> de rostit amb amanida (enciam, remolatxa, i olives)</li> <li>. taronja amb canyella i sucre</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, gluten, llet, api</i></p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa i moniato amb crispetes</li> <li>. estofat de gall dindi amb <b>cuscús</b></li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten</i></p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb arròs</li> <li>. <b>salmó</b> al forn amb amanida (enciams, blat de moro i germinats d'alfals)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>. pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i poma)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>										
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>bacallà</b> al forn amb tomàquet i ceba</li> <li>. <b>iogurt natural</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, lactosa, prot llet</i></p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de fonoll i coliflor amb <b>llavors</b></li> <li>. <b>escalopa de porc s/ou</b> amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llavors, gluten</i></p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>escudella amb pilotilles s/ou</b></li> <li>. pollastre al forn amb patates xip</li> <li>. <b>neules i torrons</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, sulfits, lactosa, prot llet</i></p>	<p><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></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">. llegum: 30g / 60g</td> <td style="width: 50%;">. guarnició verdura: 60 - 75g</td> </tr> <tr> <td>. patata: 150-200g / 200-250g</td> <td>. carn: 50-60g / 80-90g</td> </tr> <tr> <td>. arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g en sopa o guarnició)</td> <td>. peix: 70-80g / 100-120g</td> </tr> <tr> <td>. verdura: 120-150g</td> <td>. fruita: 80-100g / 150-200g</td> </tr> <tr> <td>. ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes</td> <td></td> </tr> </table> <p><b>energia (kcal): 500-600/700-800</b></p>		. llegum: 30g / 60g	. guarnició verdura: 60 - 75g	. patata: 150-200g / 200-250g	. carn: 50-60g / 80-90g	. arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g en sopa o guarnició)	. peix: 70-80g / 100-120g	. verdura: 120-150g	. fruita: 80-100g / 150-200g	. ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes	
. llegum: 30g / 60g	. guarnició verdura: 60 - 75g													
. patata: 150-200g / 200-250g	. carn: 50-60g / 80-90g													
. arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g en sopa o guarnició)	. peix: 70-80g / 100-120g													
. verdura: 120-150g	. fruita: 80-100g / 150-200g													
. ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes														

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