



# menús gener 2022 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA  
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
10 . arròs amb salsa de tomàquet . <b>croquetes</b> s/gluten amb patates xip . fruita en almívar  <i>conté: llet, api</i>	11 . <b>cigrons</b> estofats amb verdures . <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) . fruita del temps  <i>conté: llegum, peix</i>	12 . crema de fonoll i coliflor amb <b>llavors</b> . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps  <i>conté: llavors</i>	13 . espirals s/gluten a la <b>carbonara</b> . <b>truita</b> de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté: lactosa, prot llet, ou</i>	14 . trinxat de col i patata amb oli d'all . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps  <i>no conté al.lèrgens</i>
17 . <b>lletnies a la riojana</b> . <b>bacallà</b> al forn amb patata i ceba . fruita del temps  <i>conté: llegum, sulfits, peix</i>	18 . escudella amb pasta s/gluten i <b>cigrons</b> . <b>escalopa</b> s/gluten de porc amb amanida (enciam, poma i germinats alfals) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté: , llegum. ou, lactosa, prot llet</i>	19 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps  <i>no conté al.lèrgens</i>	20 . macarrons s/glutens a la napolitana . <b>salmó</b> al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) . fruita del temps  <i>conté: peix</i>	21 . arròs saltejat amb bacó, <b>truita</b> i <b>pèsols</b> . <b>botifarra</b> amb amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps  <i>conté: ou, sulfits, llegum</i>
24 . fideus s/gluten a la cassola amb <b>salsitxa</b> i xampis . <b>lluç</b> amb salsa de ceba i tomàquet al forn . <b>iogurt natural</b>  <i>conté: sulfits, peix, lactosa, prot llet</i>	25 . crema blanca de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita del temps  <i>no conté al.lèrgens</i>	26 . arròs amb salsa de tomàquet . <b>hamburguesa</b> mixta i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps  <i>conté: sulfits</i>	27 . patates xafades amb bledes . <b>pit de gall dindi arrebossat</b> s/gluten i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps  <i>conté: ou</i>	28 . sopa de caldo amb pasta s/gluten i pollastre del caldo . <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) . fruita del temps  <i>conté: ou, nous</i>
31 . <b>lletnies</b> amb verdures . <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . <b>iogurt natural</b> amb compota de poma  <i>conté: llegum, ou, lactosa, prot llet</i>				
<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 magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</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"> <li>. llegum: 30g / 60g</li> <li>. patata: 150-200g / 200-250g</li> <li>. arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició)</li> <li>. verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g</li> <li>. ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes</li> <li>. carn: 50-60g / 80-90g</li> <li>. peix: 70-80g / 100-120g</li> <li>. fruita: 80-100g / 150-200g</li> </ul> <p><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></p>	