



# menús gener 2022 - 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
10 <ul style="list-style-type: none"> <li>arròs amb salsa de tomàquet</li> <li><b>pollastre arrebossat</b> amb patates xip</li> <li>fruita en almívar</li> </ul> <p>conté: gluten, ou</p>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>cigrons</b> estofats amb verdures</li> <li><b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum, peix</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>crema de fonoll i coliflor amb <b>llavors</b></li> <li>pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llavors</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>espirals</b> amb tomàquet</li> <li><b>truita</b> de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro)</li> <li><b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté: gluten, ou, soja</p>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>
17 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>lletnies a la riojana</b></li> <li><b>bacallà</b> al forn amb patata i ceba</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum, sulfits, peix</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>escudella amb <b>pasta i cigrons</b></li> <li><b>escalopa</b> de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals)</li> <li><b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté: gluten, llegum, ou, soja</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>crema de carbassa i moniato amb crispetes</li> <li>pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>macarrons</b> a la napolitana</li> <li><b>salmó</b> al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, peix</p>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>arròs saltejat amb bacó, <b>truita i pèsols</b></li> <li><b>botifarra</b> amb amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: ou, sulfits, llegum</p>
24 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>fideus</b> a la cassola amb <b>salsitxa</b> i xampis</li> <li><b>lluç</b> amb salsa de ceba i tomàquet al forn</li> <li><b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté: gluten, sulfits, peix, soja</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>crema blanca de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) amb <b>crostons</b></li> <li>pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>arròs amb salsa de tomàquet</li> <li><b>hamburguesa</b> mixta i amanida (enciam, pastanaga i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: sulfits</p>	27 <ul style="list-style-type: none"> <li>patates xafades amb bledes</li> <li><b>pit de gall dindi arrebossat</b> i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, ou</p>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>sopa de caldo amb <b>pasta i pilotilles</b></li> <li><b>truita</b> de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, sulfits, ou, nous</p>
31 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>lletnies</b> amb verdures</li> <li><b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa)</li> <li><b>iogurt de soja</b> amb compota de poma</li> </ul> <p>conté: llegum, ou</p>				
<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>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</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>	