



menús gener 2022 - sense ou

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"> arròs amb salsa de tomàquet croquetes de rostit amb patates xip fruita en almívar <p>conté: <i>gluten, llet, api</i></p>	11 <ul style="list-style-type: none"> cigrons estofats amb verdures lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) fruita del temps <p>conté: <i>llegum, peix</i></p>	12 <ul style="list-style-type: none"> crema de fonoll i coliflor amb llavors pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) fruita del temps <p>conté: <i>llavors</i></p>	13 <ul style="list-style-type: none"> espirals a la carbonara pit gall dindi amb carbassó i amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) iogurt natural <p>conté: <i>gluten, lactosa, prot llet</i></p>	14 <ul style="list-style-type: none"> trinxat de col i patata amb oli d'all estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons fruita del temps <p>no conté <i>al.lèrgens</i></p>
17 <ul style="list-style-type: none"> lleties a la riojana bacallà al forn amb patata i ceba fruita del temps <p>conté: <i>llegum, sulfits, peix</i></p>	18 <ul style="list-style-type: none"> escudella amb pasta i cigrons escalopa s/ou de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) iogurt natural <p>conté: <i>gluten, llegum, lactosa, prot llet</i></p>	19 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i moniato amb crispetes pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) fruita del temps <p>no conté <i>al.lèrgens</i></p>	20 <ul style="list-style-type: none"> macarrons a la napolitana salmó al forn amb verdures (carbassó, pastanaga i ceba) fruita del temps <p>conté: <i>gluten, peix</i></p>	21 <ul style="list-style-type: none"> arròs saltejat amb bacó i pèsols botifarra amb amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) fruita del temps <p>conté: <i>sulfits, llegum</i></p>
24 <ul style="list-style-type: none"> fideus a la cassola amb salsitxa i xampis lluç amb salsa de ceba i tomàquet al forn iogurt natural <p>conté: <i>gluten, sulfits, peix, lactosa, prot llet</i></p>	25 <ul style="list-style-type: none"> crema blanca de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) amb crostons pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga fruita del temps <p>conté: <i>gluten</i></p>	26 <ul style="list-style-type: none"> arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa mixta i amanida (enciam, pastanaga i olives) fruita del temps <p>conté: <i>sulfits</i></p>	27 <ul style="list-style-type: none"> patates xafades amb bledes pit de gall dindi arrebossat s/ou i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) fruita del temps <p>conté: <i>gluten</i></p>	28 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta i pollastre del caldo vedella planxa i amanida (enciams, endívies, poma i nous) fruita del temps <p>conté: <i>gluten, sulfits, nous</i></p>
31 <ul style="list-style-type: none"> lleties amb verdures pollastre amb patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) iogurt natural amb compota de poma <p>conté: <i>llegum, lactosa, prot llet</i></p>				
<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 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>			<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 sopa o guarnició) verdura: 120-150g / guarnició verdura: 60 - 75g ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes carn: 50-60g / 80-90g peix: 70-80g / 100-120g fruita: 80-100g / 150-200g <p>energia (Kcal): 500-600/700-800</p>	