



# menús febrer 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
	1 . espirals s/gluten a la carbonara . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps  conté lactosa, prot llet, peix	2 . trinxat de col i patata . botifarra amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . iogurt natural  conté sulfits, nous, lactosa, prot llet	3 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . croquetes s/gluten amb amanida (enciams, germinats alfals i blat de moro) . fruita del temps  conté lactosa, prot llet, api	4 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn amb llit de patata, carbassó i ceba . fruita del temps  conté peix, api
7 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn . fruita del temps  conté sulfits	8 . sopa de caldo de pollastre amb pasta s/gluten . truita de patata, ceba i moniato amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita del temps  conté api, ou	9 . cigrons amb espinacs i alls tendres . salmó al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt natural  conté llegum, peix, lactosa, prot llet	10 . crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de sèsam torrat . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . rodanxes de taronja amb canyella  conté sèsam	11 . macarrons s/gluten gratinats amb beixamel i formatge . aletes de pollastre rostides i amanida (enciam, escarola, poma i pastanaga) . fruita del temps  conté lactosa, prot llet
14 . patates aixafades amb bledes . llibrets de llom s/gluten i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps  conté lactosa, prot llet	15 . crema de fonoll i bròquil . bacallà amb samfaina . iogurt natural  conté peix, lactosa, prot llet	16 . sopa de caldo de pollastre amb pasta s/gluten . mandonguilles s/gluten amb salsa de ceba . fruita del temps  conté api, sulfits, ou,	17 . llenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps  conté llegum	18 . espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet . truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps  conté ou
21  <b>festa!!!</b>	22 . crema de carbassa i pastanaga . truita de formatge i amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita del temps  conté ou, lactosa, prot llet	23 . arròs a la cassola amb carxofa i salsitxa . pernillets de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i tomàquets . iogurt natural amb compota de poma  conté sulfits, lactosa, prot llet	24 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . lluç al forn i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps  conté api, peix	25 . espirals s/gluten a la napolitana . escalopa de gall dindi s/gluten i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . fruita del temps  conté ou
28 . llenties amb verdures i arròs . bacallà al forn amb ceba i tomàquet . iogurt natural  conté llegum, peix, lactosa, prot llet	Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: . 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.  *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari			les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, expressat en pes cru: . 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 . ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g energia (Kcal): 500-600/700-800