



menús febrer 2022 - sense llet

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 amb tomàquet . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, peix</i>	2 . trinxat de col i patata . botifarra amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . iogurt de soja <i>conté sulfits, nous, soja</i>	3 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pit de pollastre arrebossat amb amanida (enciams, germinats alfals i blat de moro) . fruita del temps <i>conté gluten</i>	4 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn amb llit de patata, carbassó i ceba . fruita del temps <i>conté peix, api</i>
7 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	8 . sopa de caldo de pollastre amb pasta . truita de patata, ceba i moniato amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita del temps <i>conté gluten, api, ou</i>	9 . cigrons amb espinacs i alls tendres . salmó al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt de soja <i>conté llegum, peix, soja</i>	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 <i>conté sèsam</i>	11 . macarrons amb tomàquet . aletes de pollastre rostides i amanida (enciam, escarola, poma i pastanaga) . fruita del temps <i>conté gluten</i>
14 . patates aixafades amb bledes . llom arrebossat i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps <i>conté gluten, ou</i>	15 . crema de fonoll i bròquil amb crostons . bacallà amb samfaina . iogurt de soja <i>conté gluten, peix, soja</i>	16 . sopa de caldo de pollastre amb pasta . mandonguilles amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté api, gluten, sulfits, ou</i>	17 . llenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	18 . espaguetis amb salsa de tomàquet . truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, ou</i>
21 festa!!!!	22 . crema de carbassa i pastanaga . truita de patata i amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita del temps <i>conté ou</i>	23 . arròs a la cassola amb carxofa i salsitxa . pernilet de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i tomàquets . iogurt de soja amb compota de poma <i>conté sulfits, soja</i>	24 . sopa de caldo amb pasta . lluç al forn i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>conté api, gluten, peix</i>	25 . espirals a la napolitana . escalopa de gall dindi i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . fruita del temps <i>conté gluten, ou</i>
28 . llenties amb verdures i arròs . bacallà al forn amb ceba i tomàquet . iogurt de soja <i>conté llegum, peix, soja</i>	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. <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>			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 . ous: 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