



# menús febrer 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
	1 . <b>espirals a la carbonara</b> . <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps  <i>conté gluten, lactosa, prot llet, peix</i>	2 . trinxat de col i patata . <b>botifarra</b> amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté sulfits, nous, lactosa, prot llet</i>	3 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . <b>croquetes de rostit</b> amb amanida (enciams, germinats alfals i blat de moro) . fruita del temps  <i>conté gluten, lactosa, prot llet, api</i>	4 . <b>sopa de peix</b> 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 . <b>hamburguesa de pollastre</b> amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn . fruita del temps  <i>conté sulfits</i>	8 . <b>sopa de caldo</b> de pollastre amb <b>pasta</b> . pollastre amb patata, ceba i moniato amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita del temps  <i>conté gluten, api</i>	9 . <b>cigrons</b> amb espinacs i alls tendres . <b>salmó</b> al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté llegum, peix, lactosa, prot llet</i>	10 . crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de <b>sèsam torrat</b> . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . rodanxes de taronja amb canyella  <i>conté sèsam</i>	11 . <b>macarrons</b> gratinats amb <b>beixamel i formatge</b> . aletes de pollastre rostides i amanida (enciam, escarola, poma i pastanaga) . fruita del temps  <i>conté gluten, lactosa, prot llet</i>
14 . patates aixafades amb bledes . <b>llibrets de llom</b> i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps  <i>conté lactosa, prot llet, gluten</i>	15 . crema de fonoll i bròquil amb <b>crostons</b> . <b>bacallà</b> amb samfaina . <b>iogurt natural</b>  <i>conté gluten, peix, lactosa, prot llet</i>	16 . sopa de <b>caldo</b> de pollastre amb <b>pasta</b> . <b>mandonguilles s/ou</b> amb salsa de ceba . fruita del temps  <i>conté api, gluten, sulfits</i>	17 . <b>llenties</b> amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps  <i>conté llegum</i>	18 . <b>espaguetis</b> amb salsa de tomàquet . vedella planxa amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps  <i>conté gluten</i>
21  <b>festa!!!!</b>	22 . crema de carbassa i pastanaga . <b>salsitxa</b> i amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita del temps  <i>conté sulfit</i>	23 . arròs a la cassola amb carxofa i <b>salsitxa</b> . pernillets de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i tomàquets . <b>iogurt natural</b> amb compota de poma  <i>conté sulfits, lactosa, prot llet</i>	24 . sopa de <b>caldo</b> amb <b>pasta</b> . <b>lluç</b> al forn i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps  <i>conté api, gluten, peix</i>	25 . <b>espirals a la napolitana</b> . <b>escalopa de gall dindi s/ou</b> i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . fruita del temps  <i>conté gluten</i>
28 . <b>llenties</b> amb verdures i arròs . <b>bacallà</b> al forn amb ceba i tomàquet . <b>iogurt natural</b>  <i>conté llegum, peix, 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, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, 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>