



menús març 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 . patates xafades amb bledes . pernilets de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	2 . sopa de caldo de amb pasta s/gluten . truita de patates i calçots amb amanida (enciems, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté api, ou</i>	3 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa mixta amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	4 . espirals s/gluten a la carbonara . filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, raves i olives) . fruita del temps <i>conté lactosa, prot llet, peix</i>
	<i>sopa amb arròs/ verdures del caldo/ peix blanc/fruita</i>	<i>crema de verdures/peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>patata i verdura/ ous i/ fruita del temps</i>	<i>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</i>
7 . trinxat de col i patata amb oli d'alls . croquetes de rostit s/gluten i amanida (enciam, endívia i poma) . fruita del temps <i>conté lactosa, prot llet, api</i>	8 . arròs a la cassola amb verdures . bacallà al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté peix</i>	9 . crema de verdures d'hivern (nap, xirivia, ceba, porro i coliflor) . pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal . iogurt natural <i>conté soja, lactosa, prot llet</i>	10 . cigrons estofats amb porro i carbassa . pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegums</i>	11 . sopa de peix amb arròs . ous al plat amb pèsols . fruita del temps <i>conté peix, api, ous, llegum</i>
<i>escudella/ truita de carbassó/ fruita</i>	<i>patata i mongeta/pollastre/ fruita</i>	<i>escudella/ peix blanc i amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/peix blau petit/ fruita</i>	<i>verdures al forn/vedella/fruita del temps</i>
14 . crema de carbassa i moniato . truita camperola (patata, ceba, pernil carbassó) amb amanida (enciam i olives) . iogurt natural <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>	15 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , pèsols) . hamburguesa amb amanida (enciam, rúcula i germinats d'alfals) . fruita del temps <i>conté ou, llegum, sulfits</i>	16 . patata amb bròquil i pastanaga . pollastre al forn amb ceba, tomàquets i pebrot . macedònia de fruita <i>no conté al·lèrgens</i>	17 . cigrons amb espinacs i alls tendres . maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>	18 . espaguetis s/gluten amb tomàquet . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>
<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures/fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ truita de carxofes/ amanida/fruita</i>	<i>crema de verdures i patata/ gall dindi/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>
21 . macarrons s/gluten gratinats amb beixamel de carbassa . hamburguesa de vedella i amanida (enciems, raves i llavors de girasol) . fruita del temps <i>conté lactosa, prot llet, sulfits, llavors</i>	22 . estofat de mongetes amb verdures . truita de xampinyons i amanida (enciems, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegum i ou</i>	23 . crema de coliflor, porro i espinacs . escalopa de gall dindi s/gluten amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>conté ou</i>	24 . arròs integral amb salsa de tomàquet . aletes de pollastre rostides i amanida (enciems, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	25 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . bacallà amb samfaina . flam de vainilla <i>conté api, peix, lactosa, prot llet</i>
<i>patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural</i>	<i>sopa amb arròs/ verdures del caldo/ peix blanc/fruita</i>	<i>crema de verdures/truita de patates/ fruita</i>	<i>quinoa amb verdures/ iogurt natural amb compota</i>
28 . crema de carbassa i pastanaga . llentíes amb verdures i arròs . iogurt natural <i>conté llegum, lactosa, prot llet</i>	29 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . estofat de gall dindi amb verdures . fruita del temps <i>conté api</i>	30 . espaguetis s/gluten amb tomàquet i formatge . salsitxes de pollastre i amanida . fruita del temps <i>conté , lactosa, prot llet, sulfits</i>	31 . patates amb pastanaga i pèsols . salmó al forn amb ceba, carbassó, pebrot vermell . fruita del temps <i>conté llegum, peix</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
<i>patata i mongeta/ vedella/amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/peix blanc/fruita del temps</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps</i>	

Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporalitat

. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.

. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana

. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per coure i oli de gira-sol alt oleic per fregir

. en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.

. 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.

. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro

. el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)

. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.

**des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari*

