



menús març 2022 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 <ul style="list-style-type: none"> patates xafades amb bledes pernillets de pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	2 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo de pollastre amb pasta pit de pollastre amb amanida (enciams, raves i blat de moro) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté api, gluten</i></p>	3 <ul style="list-style-type: none"> arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa mixta amb patata i ceba al forn fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté sulfits</i></p>	4 <ul style="list-style-type: none"> espirals a la carbonara filet de lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, raves i olives) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, lactosa, prot llet, peix</i></p>
	<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/ llegums/ fruita del temps</i>	<i>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</i>
7 <ul style="list-style-type: none"> trinxat de col i patata amb oli d'all croquetes de rostit i amanida (enciam, endívia i poma) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, lactosa, prot llet, api</i></p>	8 <ul style="list-style-type: none"> arròs a la cassola amb verdures bacallà al forn amb ceba i tomàquet fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p>	9 <ul style="list-style-type: none"> crema de verdures d'hivern (nap, xirivía, ceba, porro i coliflor) pasta amb bolonyesa vegetal iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté soja, gluten, lactosa, prot llet</i></p>	10 <ul style="list-style-type: none"> cigrons estofats amb porro i carbassa pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegums</i></p>	11 <ul style="list-style-type: none"> sopa de peix amb arròs gall dindi amb tomàquet i pèsols fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix, api, llegum</i></p>
<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 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i moniato saltejat de patata, ceba, pernil i carbassó amb amanida (enciam olives) iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa, prot llet</i></p>	15 <ul style="list-style-type: none"> arròs 3 delícies (pastanaga i pèsols) hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, rúcula i germinats d'alfals) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, gluten, soja</i></p>	16 <ul style="list-style-type: none"> patata amb bròquil i pastanaga pollastre al forn amb ceba, tomàquets i pebrot macedònia de fruita <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	17 <ul style="list-style-type: none"> cigrons amb espinacs i alls tendres maires a l'andalusa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, gluten</i></p>	18 <ul style="list-style-type: none"> espaguetis amb salsa de tomàquet botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, sulfits</i></p>
<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures/fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ tofu i amanida/fruita</i>	<i>crema de verdures i patata/ gall dindi/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>
21 <ul style="list-style-type: none"> macarrons gratinats amb beixamel de carbassa hamburguesa de vedella i amanida (enciams, raves i llavors de girasol) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, lactosa, prot llet, sulfits, llavors</i></p>	22 <ul style="list-style-type: none"> estofat de mongetes amb verdures salsitxa amb xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum i sulfits</i></p>	23 <ul style="list-style-type: none"> crema de coliflor, porro i espinacs amb crostons escalopa de gall dindi amb patata i ceba al forn fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten</i></p>	24 <ul style="list-style-type: none"> arròs integral amb salsa de tomàquet ales de pollastre rostides i amanida (enciams, blat de moro i olives) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	25 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta bacallà amb samfaina flam de vainilla <p style="text-align: right;"><i>conté api, gluten, peix, lactosa, prot llet</i></p>
<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 hamb de llegums/ fruita</i>	<i>quinoa amb verdures/ iogurt natural amb compota</i>
28 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i pastanaga llenties amb verdures i arròs iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, lactosa, prot llet</i></p>	29 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta estofat de gall dindi amb verdures fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté api, gluten</i></p>	30 <ul style="list-style-type: none"> espaguetis amb tomàquet i formatge salsitxes de pollastre i amanida (enciam, remolatxa i germinats) fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, lactosa, prot llet, sulfits</i></p>	31 <ul style="list-style-type: none"> patates amb pastanaga i pèsols salmó al forn amb ceba, carbassó, pebrot vermell fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> 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 <p>energia (Kcal): 500-600/700-800</p>
<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/ croquetes i amanida/fruita del temps</i>	

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

· 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 cuinar 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*

