



# menús abril 2022 - sense làctics

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<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 i el peix blanc 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 girasol alt oleic per fregir.</li> <li>.en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.</li> <li>.tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g</li> <li>*des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>. 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: <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> </li> <li><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></li> </ul>	
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>macarrons amb salsa</b> de tomàquet</li> <li>. <b>lluç</b> al forn i amanida (enciam, escarola, pastanaga i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, peix</i></p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema d'espàrrecs i porro</li> <li>. <b>hamburguesa de quinoa i kale</b> amb patata i ceba al forn</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, soja</i></p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates xafades amb bledes</li> <li>. rodó de vedella amb salsa</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. estofat de <b>mongetes</b> amb carbassa i bròquil</li> <li>. <b>pit de pollastre arrebossat</b> i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, ou, gluten</i></p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>. <b>truita de patata i ceba</b> amb amanida (enciam, rúcula, olives negres i llavors de girasol)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou, llavors</i></p>
<b>vacances de setmana santa de l'11 al 18 d'abril</b>				
<p>18</p> <p style="text-align: center;"><b>festa!!!</b></p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>pèsols</b> amb crostons</li> <li>. <b>pit pollastre arrebossat</b> amb amanida (enciam i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, gluten</i></p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>fideus</b> a la cassola amb verdures i sofregit</li> <li>. <b>salsitxes de porc</b> i amanida (enciams, blat de moro i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, sulfits</i></p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>. pollastre al forn amb verdures</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de <b>peix</b> amb <b>pasta petita</b></li> <li>. <b>truita</b> de patata, ceba i espinacs amb amanida (enciams, endívia, poma i nous)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté peix, gluten, ou, fruits secs</i></p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs 3 delícies (pastanaga, <b>ou</b> i <b>gambes</b>)</li> <li>. <b>ous</b> al plat amb <b>pèsols</b></li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté ou, crustacis, llegum</i></p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de coliflor, xirivia i fonoll</li> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, soja</i></p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates xafades amb bledes i oli d'all</li> <li>. pollastre al forn i amanida (enciams, cogombre i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>no conté llegums</i></p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. estofat de <b>mongeta seca</b> amb verdures i patata</li> <li>. <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, ceba tendra i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, gluten</i></p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espaguetis amb tomàquet i verdures</b></li> <li>. <b>hamburguesa de vedella</b> i amanida (enciams, pastanaga i raves)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, sulfits</i></p>