



menús abril 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	
<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</p> <ul style="list-style-type: none"> .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 i el peix blanc 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 girasol alt oleic per fregir. .en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. .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. 			<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"> . 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 		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs saltejat amb xampinyons, bacó i pastanaga . cuixes de pollastre al forn i amanida (enciam, escarola, ceba tendra i olives) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> . macarrons amb salsa de bolets i formatge . lluç al forn i amanida (enciam, escarola, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, lactosa, prot llet, peix</i></p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema d'espàrrecs i porro . hamburguesa de quinoa i kale amb patata i ceba al forn . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, soja, lactosa, prot llet</i></p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> . patates xafades amb bledes . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> . estofat de mongetes amb carbassa i bròquil . pit de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs amb salsa de tomàquet . gall dindi amb amanida (enciam, rúcula, olives negres i llavors de girasol) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llavors</i></p>	
vacances de setmana santa de l'11 al 18 d'abril					
<p>18</p> <p style="text-align: center;">festa!!!</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de pèsols amb crostons . croquetes de rostit amb patata i ceba al forn . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, gluten, lactosa, prot llet, api</i></p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . fideus a la cassola amb verdures i sofregit . salsitxes de porc i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, sulfits</i></p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de peix amb pasta petita . saltejat de patata, ceba, espinacs i pernil amb amanida (enciams, endívia, poma i nous) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix, gluten, fruits secs</i></p>	
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs 3 delícies (pastanaga, ou i gambes) . gall dindi amb tomàquet i pèsols . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté crustacis, llegum</i></p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de coliflor, xirivia i fonoll . llenties amb verdures . iogurt natural <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, lactosa, prot llet</i></p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> . patates xafades amb bledes i oli d'all . pollastre al forn i amanida (enciams, cogombre i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté llegums</i></p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> . estofat de mongeta seca amb verdures i patata . maires a l'andalusa i amanida (enciam, ceba tendra i olives) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, gluten</i></p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> . espaguetis amb tomàquet i verdures . hamburguesa de vedella i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, sulfits</i></p>	