



menús maig 2022 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i porro amb crispetes fruita d'albergínia i patata amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) fruita del temps <p>conté ou</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> arròs integral amb salsa de tomàquet botifarra i amanida (enciams, ceba tendra i tomàquet) iogurt natural amb compota de poma <p>conté sulfits, lactosa, prot llet</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> espirals s/gluten amb pesto hamburguesa de quinoa amb tomàquets al forn fruita del temps <p>conté lactosa, prot llet, fruits secs</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> cigrons amb espinacs salmó al forn amb patata, ceba i pebrot verd fruita del temps <p>conté llegum, peix</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> patata amb pastanaga i pèsols pollastre a l'allet i amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives) fruita del temps <p>conté llegum</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> llenties amb verdures i arròs croquetes s/gluten i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) iogurt natural <p>conté llegum, api, lactosa, prot llet</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> macarrons s/gluten a la carbonara bacallà al forn amb all i julivert i amanida (tomàquet, ceba tendra i olives) fruita del temps <p>conté lactosa, prot llet, peix</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> patates xafades amb bledes i oli d'all pollastre al forn amb ceba, carbassó i tomàquet fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> arròs saltejat amb bacó, pèsols i xampis fruita de patata i ceba amb amanida (enciam, poma i nous) fruita del temps <p>conté llegum, ou</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassó i porro arròs amb verdures i gall dindi fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> crema de pèsols amb llavors de sèsam espirals s/gluten amb tomàquet i formatge fruita del temps <p>conté llegum, sèsam, lactosa i prot llet</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> patata amb pastanaga i bledes fruita de formatge i amanida (enciam, cogombre i olives) macedònia de fruita <p>conté ou, lactosa i prot llet</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> sopa de peix amb arròs hamburguesa mixta i amanida (enciam, pastanaga i xerris) iogurt natural <p>conté peix, api, sulfits, lactosa, prot llet</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> mongetes estofades amb verdures lluç amb patata i ceba al forn fruita del temps <p>conté llegum, peix</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> arròs a la cassola amb verdures i bolets pollastre al forn i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> patata amb mongeta tendra estofat de vedella amb verdures fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> arròs 3 delícies (pastanaga, ou, gambes) maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciam, poma i pastanaga) fruita del temps <p>conté ou, crustacis, peix</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa amb llavors mandonguilles s/gluten amb samfaina iogurt natural <p>conté llavors, sulfits, lactosa, prot llet</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> espaguetis s/gluten amb tomàquet i formatge pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i olives negres) fruita del temps <p>conté lactosa, prot llet</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> llenties amb verdures fruita de patata i espinacs i amanida (enciam, blat de moro i germinats alfals) fruita del temps <p>conté llegum, ou</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> macarrons s/gluten amb salsa de bolets hamburguesa de pollastre i amanida (enciam, olives, pastanaga) fruita del temps <p>conté lactosa, prot llet, sulfits</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassó i pèsols estofat de patates amb magra de porc iogurt natural <p>conté llegum, lactosa, prot llet</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 energia (Kcal): 500-600/700-800 <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>
<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 tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana el peix blanc incorporat 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 gira- sol alt oleic per fregir tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g. 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. 				