



# menús maig 2022 - sense llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

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