



# menús maig 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
2 . crema de carbassa i porro amb crispetes . saltat de pit de pollastre, albergínia i patata amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	3 . arròs integral amb salsa de tomàquet . <b>botifarra</b> i amanida (enciams, ceba tendra i tomàquet) . <b>iogurt natural</b> amb compota de poma <i>conté sulfits, lactosa, prot llet</i>	4 . <b>espirals amb pesto</b> . hamburguesa de quinoa amb tomàquets al forn . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet, fruits secs</i>	5 . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>salmó</b> al forn amb patata, ceba i pebrot verd . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>	6 . patata amb pastanaga i <b>pèsols</b> . pollastre a l'allet i amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté llegum</i>
9 . <b>llenties</b> amb verdures i arròs . <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, gluten, soja, lactosa, prot llet</i>	10 . <b>macarrons a la carbonara</b> . <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (tomàquet, ceba tendra i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet, peix</i>	11 . patates xafades amb bledes i oli d'all . pollastre al forn amb ceba, carbassó i tomàquet . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	12 . arròs saltejat amb bacó, <b>pèsols</b> i xampis . pit de pollastre amb amanida (enciam, poma i nous) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	13 . crema de carbassó i porro . <b>cuscús integral</b> amb verdures i gall dindi . fruita del temps <i>conté gluten</i>
16 . crema de <b>pèsols</b> amb llavors de <b>sèsam</b> . <b>espirals amb bolonyesa vegetal</b> . fruita del temps <i>conté llegum, sèsam, gluten, soja</i>	17 . patata amb pastanaga i bledes . <b>salsitxa</b> i amanida (enciam, cogombre i olives) . macedònia de fruita <i>conté sulfits</i>	18 . <b>sopa de peix</b> amb arròs . <b>hamburguesa mixta</b> i amanida (enciam, pastanaga i xerris) . <b>iogurt natural</b> <i>conté peix, api, sulfits, lactosa, prot llet</i>	19 . <b>mongetes</b> estofades amb verdures . <b>lluç</b> amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>	20 . arròs a la cassola amb verdures i bolets . pollastre al forn i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
23 . patata amb mongeta tendra . estofat de vedella amb verdures . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	24 . arròs 3 delícies (pastanaga i <b>gambes</b> ) . <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, poma i pastanaga) . fruita del temps <i>conté crustacis, peix, gluten</i>	25 . crema de carbassa amb <b>crostons</b> . <b>mandonguilles</b> amb samfaina . <b>iogurt natural</b> <i>conté gluten, sulfits, lactosa, prot llet</i>	26 . <b>espaguetis</b> amb tomàquet i <b>formatge</b> . pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i olives negres) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet</i>	27 . <b>llenties</b> amb verdures . <b>hamburguesa</b> i amanida (enciam, blat de moro i germinats alfals) . fruita del temps <i>conté llegum, sulfits</i>
30 . <b>macarrons amb salsa de bolets</b> . <b>hamburguesa de pollastre</b> i amanida (enciam, olives, pastanaga) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet, sulfits</i>	31 . crema de carbassó i <b>pèsols</b> . estofat de patates amb magra de porc . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, lactosa, prot llet</i>			
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporalitat</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>				
<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"> <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> <p><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></p> <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>				