



menús setembre 2022 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> . patates amb mongeta tendra . gall dindi a la planxa amb samfaina . fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> . amanida de pasta s/gluten (ou dur, pastanaga olives i maionesa) . lluç a l'andalusa s/gluten amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita del temps <p>conté ou, peix</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . salsitxes de porc amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . iogurt natural <p>conté llegum, sulfits, lactosa, prot llet</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i porro amb llavors de girasol . truita de patates i ceba amb amanida (enciam, rúcula, cirerols i olives) . fruita del temps <p>conté llavors, ou</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> . amanida (enciams, tomàquet, pastanaga, ceba, nous i formatge fresc) . espaguetis s/gluten a la bolonyesa . fruita del temps <p>conté lactosa, prot llet, fruits secs, sulfits</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> . amanida d'arròs (tonyina, blat de moro, tomàquet i olives farcides) . hamburguesa mixta amb ceba potxada . iogurt natural amb compota <p>conté peix, sulfits, lactosa i prot llet</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> . cigrons saltejats amb bledes . truita amb tonyina i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <p>conté llegum, ou, peix</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassó i ceba . pollastre al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i cogombre) . fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> . trinxat de patata i carbassa . bacallà amb tomàquets al forn . fruita del temps <p>conté peix</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa . truita camperola (patata, ceba, carbassó i pernil) amb amanida (enciam, ceba i raves) . iogurt natural <p>conté ou, lactosa, prot llet</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs 3 delícies (ou, pèsols, pernil dolç) . botifarra amb amanida (tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <p>conté ou, llegum, sulfits</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> . patates amb mongeta tendra . croquetes s/gluten amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, poma i ceba tendra) . fruita del temps <p>conté soja</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures i arròs . lluç al forn amb patates i all i julivert . fruita del temps <p>conté llegum, peix</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> . espirals s/gluten amb salsa de ceba i xampinyons . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <p>conté ou</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> . amanida de llenties amb tomàquet, enciam, ceba, pastanaga i tonyina . pollastre al forn amb patata i ceba . iogurt natural <p>conté llegum, peix, sulfits, lactosa i prot llet</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> . gratinat de bleda, carbassa i patata . maires a l'andalusa s/gluten amb amanida (tomàquet amb pastanaga i olives) . poma llescada amb xocolata desfeta <p>conté lactosa, prot llet, peix</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> . mongeta guisada amb verdures . hamburguesa de porc i amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) . fruita del temps <p>conté llegum</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassó . macarrons s/gluten a la carbonara . fruita del temps <p>conté lactosa i prot llet</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. . els productes ecològics que utilitzem són: el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible i congelat (lluç, bacallà i maires) . 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. 				<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: 150-200 g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60 g / 60-80 g (20-25g sopa o guarnició) . verdura: 120-150 g / guarnició verdura: 60 - 75g . ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60 g / 80-90g . peix: 70-80 g / 100-120g