



menús setembre 2022 - lactosa ni proteïna de la llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
5 . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	6 . patates amb mongeta tendra . hamburgueses de quinoa amb samfaina . fruita del temps <i>conté gluten, soja</i>	7 . amanida de pasta (ou dur, pastanaga olives i maionesa) . lluç a la romana amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita del temps <i>conté gluten, ou, peix</i>	8 . llenties amb verdures . salsitxes de porc amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . iogurt de soja <i>conté llegum, sulfits</i>	9 . crema de carbassa i porro amb llavors de girasol . truita de patates i ceba amb amanida (enciam, rúcula, cirerols i olives) . fruita del temps <i>conté llavors, ou</i>
12 . amanida (enciams, tomàquet, pastanaga, ceba, nous) . espaguetis integrals a la bolonyesa . fruita del temps <i>conté, fruits secs, gluten, sulfits</i>	13 . amanida d'arròs (tonyina , blat de moro, tomàquet i olives farcides) . hamburguesa mixta amb ceba potxada . iogurt de soja amb compota <i>conté peix, sulfits</i>	14 . cigrons saltejats amb bledes . truita amb tonyina i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, ou, peix</i>	15 . crema de carbassó i ceba . pollastre al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i cogombre) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	16 . trinxat de patata i carbassa . bacallà al forn amb tomàquets a la provençal . fruita del temps <i>conté peix, gluten</i>
19 . crema de carbassa amb crostons . truita camperola (patata, ceba, carbassó i pernil) amb amanida (enciam, ceba i raves) . iogurt de soja <i>conté gluten, ou, soja</i>	20 . arròs 3 delícies (ou, pèsols , pernil dolç) . botifarra amb amanida (tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté ou, llegum, sulfits</i>	21 . patates amb mongeta tendra . nuggets vegetals amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, poma i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté soja, gluten</i>	22 . llenties amb verdures i arròs . lluç al forn amb patates i all i julivert . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>	23 . espirals amb salsa de ceba i xampinyons . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>conté gluten</i>
26 . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté ou</i>	27 . amanida de llenties amb tomàquet, enciam, ceba, pastanaga i tonyina . pollastre al forn amb patata i ceba . iogurt de soja <i>conté llegum, peix, sulfits</i>	28 . patates xafades amb bleda i carbassa . maires a l'andalusa amb amanida (tomàquet amb pastanaga i olives) . postre de xocolata <i>conté peix, gluten</i>	29 . mongeta guisada amb verdures . hamburguesa de porc i amanida (enciam, blat de moro i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	30 . crema de carbassó . macarrons amb salsa de tomàquet i tonyina . fruita del temps <i>conté gluten, peix</i>
Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: . 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'arròs integral, 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.				. 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 . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60 g / 80-90g . peix: 70-80 g / 100-120g