



# menús setembre 2022 - sense ou

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 . <b>hamburgueses de quinoa</b> amb samfaina . fruita del temps  <i>conté gluten, soja</i>	7 . amanida de <b>pasta</b> ( pastanaga, olives i oli d'oliva) . <b>lluç a l'andalusa</b> amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita del temps  <i>conté gluten, peix</i>	8 . <b>llenties</b> amb verdures . <b>salsitxes de porc</b> amb amanida (enciam, pastanaga i raves) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté llegum, sulfits, lactosa, prot llet</i>	9 . crema de carbassa i porro amb <b>llavors de girasol</b> . gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, rúcula, cirerols i olives) . fruita del temps  <i>conté llavors</i>
12 . amanida (enciam, tomàquet, pastanaga, ceba, <b>nous</b> i <b>formatge fresc</b> ) . <b>espaguetis integrals a la bolonyesa</b> . fruita del temps <i>conté lactosa, prot llet, fruits secs, gluten, sulfits</i>	13 . amanida d'arròs ( <b>tonyina</b> , blat de moro, tomàquet i <b>olives farcides</b> ) . <b>hamburguesa mixta</b> amb ceba potxada . <b>iogurt natural amb compota</b> <i>conté peix, sulfits, lactosa i prot llet</i>	14 . <b>cigrons</b> saltejats amb bledes . <b>tonyina</b> i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps  <i>conté llegum, 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 . <b>bacallà</b> al forn amb <b>tomàquets</b> a la provençal . fruita del temps  <i>conté peix, gluten</i>
19 . crema de carbassa amb <b>crostons</b> . <b>rotllets de pernil</b> amb amanida (enciam, ceba i raves) . <b>iogurt natural</b>  <i>gluten, lactosa, prot llet</i>	20 . arròs 3 delícies ( <b>pèsols</b> , pernil dolç i blat de moro) . <b>botifarra</b> amb amanida (tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps  <i>conté llegum, sulfits</i>	21 . patates amb mongeta tendra . <b>nuggets vegetals</b> amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, poma i ceba tendra) . fruita del temps  <i>conté soja, gluten</i>	22 . <b>llenties</b> amb verdures i arròs . <b>lluç</b> al forn amb patates i all i julivert . fruita del temps  <i>conté llegum, peix</i>	23 . <b>espirals</b> 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 . bacallà amb patata i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i>	27 . amanida de <b>llenties</b> amb tomàquet, enciam, ceba, pastanaga i <b>tonyina</b> . <b>pollastre al forn amb patata i ceba</b> . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, peix, sulfits, lactosa i prot llet</i>	28 . <b>gratinat</b> de bleda, carbassa i patata . <b>maires</b> a l'andalusa amb amanida (tomàquet amb pastanaga i olives) . poma llescada amb xocolata desfeta  <i>conté lactosa, prot llet, peix, gluten</i>	29 . <b>mongeta</b> 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 . <b>macarrons a la carbonara</b> . fruita del temps  <i>conté gluten, lactosa i prot llet</i>
<b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b> . 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'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, <b>expressat en pes cru:</b> . 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