



menús octubre 2022 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes col·legiades pel CODINUCA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo de pollastre i verdures amb pasta s/gluten . llibrets de llom s/gluten amb amanida grega (tomàquet, cogombre, olives negres, formatge fresc) . fruita del temps <i>conté api, sulfits, lactosa, prot llet</i>	4 <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i moniato . lluç al forn amb samfaina (ceba, pebrot vermell, albergínia, tomàquet) . iogurt natural <i>conté peix, lactosa, prot llet</i>	5 <ul style="list-style-type: none"> . cigronets amb espinacs, ceba i pastanaga . truita de carbassó, patata i ceba amb amanida (enciams, raves i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>	6 <ul style="list-style-type: none"> . arròs integral amb tomàquet . pollastre al forn amb amanida (enciams, tomàquet i blat de moro) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	7 <ul style="list-style-type: none"> . patata amb mongeta tendra i pastanaga . pizza s/gluten amb amanida (enciam, tomàquet i llavors de sèsam) . fruita del temps <i>conté sèsam</i>
10 <ul style="list-style-type: none"> . bròquil amb patata aixafat . truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, ceba i remolatxa) . plàtan amb xocolata <i>conté ou</i>	11 <ul style="list-style-type: none"> . arròs amb salsa de tomàquet . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i olives) . iogurt natural <i>conté peix, lactosa, prot llet</i>	12 <p style="text-align: center;">festa!!!!</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i coliflor . espaguetis s/gluten a la carbonara . fruita del temps <i>conté prot llet, lactosa</i>	14 <ul style="list-style-type: none"> . mongetes seques amb bledes . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté llegum</i>
17 <ul style="list-style-type: none"> . lleties estofades amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . macedònia de fruita <i>conté llegum</i>	18 <ul style="list-style-type: none"> . macarrons s/gluten amb salsa de remolatxa i formatge ratllat . truita de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous) . iogurt natural <i>conté ou, fruits secs, lactosa, prot llet</i>	19 <ul style="list-style-type: none"> . patata amb mongeta tendra . mandonguilles s/gluten amb salsa de bolets . fruita del temps <i>conté sulfits, ou, llet</i>	20 <ul style="list-style-type: none"> . arròs saltejat amb verdures . falafels de cigrons amb amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, sèsam, soja</i>	21 <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures amb cigrons (ceba, carbassa, porro) . bacallà al forn amb salsa de ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>
24 <ul style="list-style-type: none"> . patates aixafades amb bledes i oli d'all . hamburguesa de porc amb carbassó, pastanaga i ceba al forn . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	25 <ul style="list-style-type: none"> . cigrons estofats amb verdures . maires a l'andalusa s/gluten amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, gluten</i>	26 <ul style="list-style-type: none"> . espirals s /gluten a la napolitana . aletes de pollastre rostides amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	27 <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i fonoll amb pipes de girasol . arròs integral amb gall dindi estofat . iogurt natural <i>conté llavors, lactosa, prot llet</i>	28 <ul style="list-style-type: none"> . arròs a la cassola amb verdures i xampinyons . truita de moniato amb amanida (enciam, col llombarda i blat de moro) . fruita del temps <i>conté ou</i>
<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'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. 				<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 . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60 g / 80-90g . peix: 70-80 g / 100-120g