



menús octubre 2022 - sense llet

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 . llibrets de llom s/formatge amb amanida grega (tomàquet, cogombre, olives negres) . fruita del temps <p>conté api, gluten, sulfits</p>	4 <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i moniato . lluç al forn amb samfaina (ceba, pebrot vermell, albergínia, tomàquet) . iogurt de soja <p>conté peix, soja</p>	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 <p>conté llegum, ou</p>	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 <p>no conté al·lèrgens</p>	7 <ul style="list-style-type: none"> . patata amb mongeta tendra i pastanaga . pizza s/lactosa amb amanida (enciam, tomàquet i llavors de sèsam) . fruita del temps <p>conté sèsam</p>
10 <ul style="list-style-type: none"> . bròquil amb patata . truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, ceba i remolatxa) . plàtan amb xocolata <p>conté ou</p>	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 de soja <p>conté peix, soja</p>	12 <p style="text-align: center;">festa!!!!</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i coliflor amb crostons . espaguetis amb tomàquet . fruita del temps <p>conté gluten</p>	14 <ul style="list-style-type: none"> . mongetes seques amb bledes . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <p>conté llegum</p>
17 <ul style="list-style-type: none"> . lleties estofades amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . macedònia de fruita <p>conté llegum</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> . macarrons amb salsa de remolatxa . truita de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous) . iogurt de soja <p>conté gluten, ou, fruits secs, llet</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> . patata amb mongeta tendra . mandonguilles amb tomàquet . fruita del temps <p>conté sulfits, ou, gluten</p>	20 <ul style="list-style-type: none"> . arròs saltejat amb verdures . falafels de cigrons amb amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <p>conté llegum, sèsam, soja</p>	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 <p>conté llegum, peix</p>
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 <p>conté sulfits</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> . cigrons estofats amb verdures . maires a l'andalusa amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . fruita del temps <p>conté llegum, peix, gluten</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> . espirals integrals a la napolitana . aletes de pollastre rostides amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <p>conté gluten</p>	27 <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i fonoll amb pipes de girasol . cuscús integral amb gall dindi estofat . iogurt de soja <p>conté llavors, gluten, soja</p>	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 <p>conté ou</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'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