



menús gener 2023 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternativa | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
9 . crema de pastanaga . croquetes s/gluten amb patates xip . iogurt natural conté: llet, api	10 . espirals s/gluten a la carbonara . truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps conté: lactosa, prot llet, ou	11 . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps no conté al.lèrgens	12 . cigrons estofats amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i poma) . fruita del temps conté: llegum, peix	13 . trinxat de col i patata amb oli d'all . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps no conté al.lèrgens
16 . lleties a la riojana . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita del temps conté: llegum, sulfits, peix	17 . escudella amb pasta s/gluten i cigrons . escalopa de porc s/gluten amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural conté: api, llegum, ou, lactosa, prot llet	18 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps no conté al.lèrgens	19 . macarrons s/gluten a la napolitana . pit de pollastre amb patata i ceba al forn . fruita del temps no conté al.lèrgens	20 . arròs saltejat amb pastanaga i pèsols . truita de formatge i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps conté: llegum, ou, prot. llet i lactosa
23 . gratinat de moniato i bledes . fideus s/gluten a la cassola amb salsitxa i verdures . iogurt natural conté: sulfits, lactosa, prot llet	24 . crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita del temps no conté al.lèrgens	25 . arròs integral amb salsa de tomàquet . lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps conté: peix	26 . mongetes estofades amb verdures . pit de gall dindi arrebossat s/gluten i amanida (enciam, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps conté: llegum, ou	27 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . truita de carbassó i amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita del temps conté: api, nous,
30 . lleties amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural amb compota de poma conté: llegum, ou, lactosa, prot llet	31 . crema de carbassa amb llavors de girasol . macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal . fruita del temps conté: llavors, gluten i soja	Les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys són (expressat en pes cru): . llegum: 30g / 60g . patata: 150-200g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició) . verdura: 120-150g / guarnició verdura: 60 - 75g . ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g energia (Kcal): 500-600/700-800		

Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:

- . 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: els llegums, el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures.
- . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana
- . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)
- . 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.
- . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.

*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari