



# menús gener 2023 - sense 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
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de pastanaga amb <b>crostons</b></li> <li>. <b>pit de pollastre arrebossat</b> amb patates xip</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté: gluten, ou, llet, api, soja</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espirals</b> integrals amb tomàquet i orenga</li> <li>. <b>truita</b> de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, ou</p>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>. pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>cigrons</b> estofats amb verdures</li> <li>. <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i poma)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum, peix</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>. estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties a la riojana</b></li> <li>. <b>bacallà</b> al forn amb patata i ceba</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum, sulfits, peix</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>escudella</b> amb <b>pasta i cigrons</b></li> <li>. <b>escalopa</b> de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals)</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté: api, gluten, llegum, ou, soja</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa i moniato amb crispetes</li> <li>. pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>macarrons</b> a la napolitana</li> <li>. <b>hamburguesa</b> de quinoa amb patata i ceba al forn</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, llegum i llavors</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs saltejat amb pastanaga i <b>pèsols</b></li> <li>. <b>truita de patates</b> i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum, ou</p>
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. moniato amb bledes</li> <li>. <b>fideus</b> a la cassola amb <b>salsitxa</b> i verdures</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté: gluten, sulfits, soja</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor)</li> <li>. pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>. <b>lluç al forn</b> amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: peix</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>mongetes</b> estofades amb verdures</li> <li>. <b>pit de gall dindi arrebossat</b> i amanida (enciam, ceba tendra i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum, gluten, ou</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb <b>pasta</b></li> <li>. <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciam, endívies, poma i nous)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, api, ou, nous</p>
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa)</li> <li>. <b>iogurt de soja</b> amb compota de poma</li> </ul> <p>conté: llegum, ou, soja</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa amb <b>llavors de girasol</b></li> <li>. <b>macarrons</b> amb <b>bolonyesa vegetal</b></li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llavors, gluten i soja</p>	<p>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):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. llegum: 30g / 60g</li> <li>. patata: 150-200g / 200-250g</li> <li>. arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició)</li> <li>. verdura: 120-150g / guarnició verdura: 60 - 75g</li> <li>. ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes</li> <li>. carn: 50-60g / 80-90g</li> <li>. peix: 70-80g / 100-120g</li> <li>. fruita: 80-100g / 150-200g</li> <li><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></li> </ul>		

## 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