



menús gener 2023 - 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
9 <ul style="list-style-type: none"> crema de pastanaga amb crostons croquetes de rostít amb patates xip iogurt natural <p>conté: gluten, llet, api</p>	10 <ul style="list-style-type: none"> espirals integrals a la carbonara pit de pollastre planxa amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) fruita del temps <p>conté: gluten, lactosa, prot llet</p>	11 <ul style="list-style-type: none"> arròs amb salsa de tomàquet pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i olives) fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> cigrons estofats amb verdures lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i poma) fruita del temps <p>conté: llegum, peix</p>	13 <ul style="list-style-type: none"> trinxat de col i patata amb oli d'all estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>
16 <ul style="list-style-type: none"> lleties a la riojana bacallà al forn amb patata i ceba fruita del temps <p>conté: llegum, sulfits, peix</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> escudella amb pasta i cigrons escalopa de porc s/ou amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) iogurt natural <p>conté: api, gluten, llegum, lactosa, prot llet</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa i moniato amb crispetes pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> macarrons a la napolitana hamburguesa de quinoa amb patata i ceba al forn fruita del temps <p>conté: gluten, llegum i llavors</p>	20 <ul style="list-style-type: none"> arròs saltejat amb pastanaga i pèsols pit de gall dindi i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) fruita del temps <p>conté: llegum</p>
23 <ul style="list-style-type: none"> gratinat de moniato i bledes fideus a la cassola amb salsitxa i verdures iogurt natural <p>conté: gluten, sulfits, lactosa, prot llet</p>	24 <ul style="list-style-type: none"> crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga fruita del temps <p>no conté al.lèrgens</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> arròs integral amb salsa de tomàquet lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) fruita del temps <p>conté: peix</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> mongetes estofades amb verdures pit de gall dindi arrebossat s/ou i amanida (enciam, ceba tendra i blat de moro) fruita del temps <p>conté: llegum, gluten</p>	27 <ul style="list-style-type: none"> sopa de caldo amb pasta bacallà i amanida (enciam, endívies, poma i nous) fruita del temps <p>conté: gluten, api, nous</p>
30 <ul style="list-style-type: none"> lleties amb verdures pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) iogurt natural amb compota de poma <p>conté: llegum,, lactosa, prot llet</p>	31 <ul style="list-style-type: none"> crema de carbassa amb llavors de girasol macarrons amb bolonyesa vegetal fruita del temps <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"> 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