



menús febrer 2023 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn amb llit de patata, carbassó i ceba . fruita del temps <i>conté peix, api</i>	2 . trinxat de col i patata . botifarra amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita del temps <i>conté sulfits, nous</i>	3 . espirals s/gluten a la carbonara . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps <i>conté lactosa, prot llet, peix</i>
6 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	7 . sopa de caldo de pollastre amb pasta s/gluten . truita de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita del temps <i>conté api, ou</i>	8 . cigrons amb espinacs i alls tendres . lluç arrebossat s/gluten amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt natural <i>conté llegum, peix, ou, lactosa, prot llet</i>	9 . crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de sèsam torrat . macarrons s/gluten gratinats amb beixamel i formatge . rodanxes de taronja amb canyella <i>conté sèsam, lactosa, prot llet</i>	10 . bròquil amb patata . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
13 . patates aixafades amb bledes . pit pollastre arrebossat s/gluten i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	14 . sopa de caldo de pollastre amb pasta s/gluten i cigrons . bacallà amb samfaina . fruita del temps <i>conté api, llegum, peix</i>	15 . crema de fonoll i bròquil . estofat de gall dindi amb arròs . iogurt natural <i>conté lactosa, prot llet</i>	16 . lenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	17 . espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet . truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté ou</i>
20 festa!!!	21 . arròs a la cassola amb carxofa i salsitxes . lluç al forn i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>conté sulfits, peix</i>	22 . estofat de mongetes amb verdures . gall dindi amb patata, tomàquets i ceba al forn . fruita del temps <i>conté llegum</i>	23 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . truita de formatge i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>conté api, ou, lactosa, prot llet</i>	24 . crema de carbassa i pastanaga . perniletos de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . flam de vainilla <i>conté lactosa, prot llet</i>
27 . lenties amb verdures i arròs . bacallà al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>	28 . crema de pastanaga . estofat de cigrons i patata amb sípia . iogurt natural amb melmelada de maduixa <i>conté llegum, mol·lusc, lactosa, prot llet</i>	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. <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>		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: 150-200g / 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