



menús febrer 2023 - sense llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 <ul style="list-style-type: none"> . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn amb llit de patata, carbassó i ceba . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix, api</i></p>	2 <ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata . botifarra amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté sulfits, nous</i></p>	3 <ul style="list-style-type: none"> . espirals amb tomàquet . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, peix</i></p>
6 <ul style="list-style-type: none"> . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb pebrot, pastanaga, carbassó i ceba al forn . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté sulfits</i></p>	7 <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo de pollastre amb pasta . truita de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, api, ou</i></p>	8 <ul style="list-style-type: none"> . cigrons amb espinacs i alls tendres . lluç a la romana amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt de soja <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, ou, gluten, soja</i></p>	9 <ul style="list-style-type: none"> . crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de sèsam torrat . macarrons amb picada de porc i tomàquet . rodanxes de taronja amb canyella <p style="text-align: right;"><i>conté sèsam, gluten, sulfits</i></p>	10 <ul style="list-style-type: none"> . bròquil amb patata . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>
13 <ul style="list-style-type: none"> . patates aixafades amb bledes . nuggets vegetals i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, soja</i></p>	14 <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo de pollastre amb pasta i cigrons . bacallà amb samfaina . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté api, llegum, peix</i></p>	15 <ul style="list-style-type: none"> . crema de fonoll i bròquil amb crostons . estofat de gall dindi amb cuscús . iogurt de soja <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, soja</i></p>	16 <ul style="list-style-type: none"> . lleties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum</i></p>	17 <ul style="list-style-type: none"> . espaguetis amb salsa de tomàquet . truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, ou</i></p>
20 festa!!!	21 <ul style="list-style-type: none"> . arròs a la cassola amb carxofa i salsitxa . lluç al forn amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté sulfits, peix</i></p>	22 <ul style="list-style-type: none"> . estofat de mongetes amb verdures . hamburguesa de quinoa amb patata, tomàquets i ceba al forn . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, gluten, soja</i></p>	23 <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta . truita de patata i ceba i amanida (enciam, escarola, raves i poma)) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté api, gluten, ou</i></p>	24 <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i pastanaga . pernilets de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . iogurt de soja <p style="text-align: right;"><i>conté soja</i></p>
27 <ul style="list-style-type: none"> . lleties amb verdures i arròs . bacallà al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix</i></p>	28 <ul style="list-style-type: none"> . crema de pastanaga amb crostons . estofat de cigrons i patata amb sípia . iogurt de soja amb melmelada de maduixa <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, llegum, mol·lusc, soja</i></p>	<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporalada:</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: 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. <p style="text-align: right;"><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>		<p>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:</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