



# menús març 2023 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per la dietista-nutricionista, col·legiada 773 pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . <b>sopa de caldo</b> de pollastre amb pasta s/gluten . <b>truita</b> de patates i calçots amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté api, ou</i>	2 . arròs amb salsa de tomàquet . <b>hamburguesa</b> de porc amb amanida (enciam, remolatxa i poma) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	3 . espirals s/gluten a la <b>carbonara</b> . pollastre al forn i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: sulfits, lactosa, prot llet</i>
6 . trinxat de col i patata amb oli d'all . pollastre arrebossat s/gluten i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	7 . arròs a la cassola amb verdures . <b>lluç</b> al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté peix</i>	8 . crema de verdures d'hivern (nap, xirivia, ceba, porro i coliflor) . pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal de soja texturitzada . <b>iogurt natural</b> <i>conté soja, lactosa, prot llet</i>	9 . <b>cigrons</b> estofats amb porro i carbassa . pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegums</i>	10 <b>festa!!!!</b>
13 . crema de carbassa i moniato . <b>truita</b> camperola (patata, ceba, pernil carbassó) amb amanida . <b>iogurt natural</b> <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>	14 . arròs 3 delícies (pastanaga, <b>ou</b> , <b>pèsols</b> ) . <b>hamburguesa</b> amb amanida (enciam, rúcula i germinats) . fruita del temps <i>conté ou, llegum, sulfits</i>	15 . patata amb bròquil i pastanaga . pollastre al forn amb ceba, pebrot i carbassó . macedònia de fruita <i>no conté al·lèrgens</i>	16 . <b>llenties</b> amb verdures . <b>maires a l'andalusa s/gluten</b> i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum, peix,</i>	17 . espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet . <b>botifarra</b> al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>
20 . macarrons s/gluten <b>gratinats</b> amb <b>beixamel</b> de carbassa . <b>hamburguesa de vedella</b> i amanida . fruita del temps <i>conté lactosa, prot llet, sulfits</i>	21 . estofat de <b>mongetes</b> amb verdures . <b>truita</b> de xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, ou, lactosa, prot llet</i>	22 . crema de coliflor, porro i espinacs . rodó de gall dindi amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	23 . arròs integral amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	24 . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>bacallà</b> amb samfaina . fruita del temps <i>conté peix, llegum</i>
27 . crema de carbassa i pastanaga . <b>llenties</b> amb verdures i arròs . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, lactosa, prot llet</i>	28 . <b>sopa de caldo amb pasta s/gluten i cigrons</b> . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté api, llegum</i>	29 . espaguetis s/gluten a la napolitana . <b>escalopa de gall dindi s/gluten</b> i amanida (enciam, remolatxa i germinats) . fruita del temps <i>conté ou</i>	30 . patates amb pastanaga i <b>pèsols</b> . <b>lluç</b> al forn amb amanida (enciams, poma, nous) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, fruits secs</i>	31 . arròs saltejat amb bacó i xampinyons . <b>truita de tonyina</b> i amanida (enciams, pastanaga i olives) . taronja amb sucre i canyella <i>conté ou, peix</i>
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporalada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li> <li>s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol alt oleic per fregir</li> <li>en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.</li> <li>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.</li> <li>totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro</li> <li>el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat)</li> <li>tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.</li> </ul> <p><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, 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> </ul> <p><b>energia (Kcal): 500-600/700-80</b></p>