



menús març 2023 - sense llet

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 . sopa de caldo de pollastre amb pasta . truita de patates i calçots amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté api, gluten, ou</i>	2 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, remolatxa i poma) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	3 . espirals amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: sulfits,gluten</i>
6 . trinxat de col i patata amb oli d'all . nuggets vegetals i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita del temps <i>conté gluten, soja</i>	7 . arròs a la cassola amb verdures . lluç 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 amb bolonyesa vegetal . iogurt de soja <i>conté soja, gluten, soja</i>	9 . cigrons estofats amb porro i carbassa . pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegums</i>	10 festa!!!
13 . crema de carbassa i moniato . truita camperola (patata, ceba, pernil carbassó) amb amanida . iogurt de soja <i>conté ou, soja</i>	14 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , pèsols) . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, rúcula i germinats) . fruita del temps <i>conté ou, llegum, gluten, soja</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 . llenties amb verdures . maires a l'andalusa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, gluten</i>	17 . espaguetis amb salsa de tomàquet . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps <i>conté gluten, sulfits</i>
20 . macarrons amb salsa tomàquet . hamburguesa de vedella i amanida . fruita del temps <i>conté gluten,, sulfits</i>	21 . estofat de mongetes amb verdures . truita de xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt de soja <i>conté llegum, ou, soja</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 . cigrons amb espinacs . bacallà amb samfaina . fruita del temps <i>conté peix, llegum</i>
27 . crema de carbassa i pastanaga . llenties amb verdures i arròs . iogurt de soja <i>conté llegum, soja</i>	28 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté api, gluten,llegum</i>	29 . espaguetis a la napolitana . escalopa de gall dindi i amanida (enciam, remolatxa i germinats) . fruita del temps <i>conté gluten, ou</i>	30 . patates amb pastanaga i pèsols . lluç al forn amb amanida (enciams, poma, nous) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, fruits secs</i>	31 . arròs saltejat amb bacó i xampinyons . truita de tonyina i amanida (enciams, pastanaga i olives) . taronja amb sucre i canyella <i>conté ou, peix</i>
<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> . el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca. . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. . 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. . totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat) . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g. <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>				<ul style="list-style-type: none"> . 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: . 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 . ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g energia (Kcal): 500-600/700-80