



menús abril 2023 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
vacances de setmana santa del 3 al 10 d'abril !!!!				
 festa!	11 . crema de pèsols amb crostons . croquetes s/ gluten amb patata i ceba . iogurt natural <i>conté: llegum, lactosa, api</i>	12 . pasta s/gluten amb verdures i sofregit . pollastre al forn i amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	13 . arròs integral amb tomàquet . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté peix</i>	14 . lenties amb verdures . truita de xampinyons amb amanida (enciam, endívies, nous i poma) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou, fruits secs</i>
17 . crema d'espàrrecs, ceba i porro . hamburguesa de quinoa i kale amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>conté: gluten, soja peix</i>	18 . espirals s/gluten a la carbonara . rodó de gall dindi amb salsa de verdures . fruita del temps <i>conté lactosa</i>	19 . cigrons amb bledes . bacallà amb ceba i tomàquet amb amanida (enciams, ravenets i blat de moro) . iogurt natural <i>conté llegum, peix, lactosa</i>	20 . trinxat de patata, carbassa i espinacs . aletes de pollastre a l'allet amb amanida (enciams i pastanaga) . macedònia de fruites <i>no conté al.lèrgens</i>	21 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i pastanaga . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, germinats d'alfals i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>
24 . patates amb mongeta tendra . pollastre arrebossat s/gluten i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <i>conté: ou, soja, lactosa</i>	25 . sopa de peix amb arròs . truita camperola (carbassó, patata, ceba i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt natural <i>conté: peix, ou, lactosa</i>	26 . crema de carbassa amb llavors de girasol . arròs amb gall dindi i verdures . fruita del temps <i>conté: llavors</i>	27 . lenties amb verdures . mandonguilles s/gluten amb salsa . fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	28 . macarrons s/gluten amb tomàquet . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i poma) . fruita del temps <i>conté: soja</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, espàrrecs 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, maires 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 sense 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 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys són (expressat en pes cru): . llegum: 30g / 60g . patata: 150-200g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g en sopa o guarnició) . verdura: 120-150g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes energia (Kcal): 500-600/700-800 . guarnició verdura: 60 - 75g . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g	