



# menús abril 2023 - sense ou

## magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>vacances de setmana santa del 3 al 10 d'abril !!!!</b>				
<b> festa!</b>	11 . crema de <b>pèsols</b> amb <b>crostons</b> . <b>croquetes de rostít</b> amb patata i ceba . <b>iogurt natural</b>  conté: llegum, gluten, lactosa	12 . <b>fideus</b> a la cassola amb verdures i sofregit . pollastre al forn i amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps  conté: gluten	13 . arròs integral amb tomàquet . <b>lluç</b> al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps  conté: peix	14 . <b>llenties</b> amb verdures . gall dindi amb xampinyons i amanida (enciam, endívies, nous i poma) . fruita del temps  conté: llegum, fruits secs
17 . crema d'espàrrecs, ceba i porro . <b>hamburguesa de quinoa i kale</b> amb patata i ceba al forn . fruita del temps  conté: gluten, soja, peix	18 . <b>espirals a la carbonara</b> . rodó de gall dindi amb salsa de verdures . fruita del temps  conté: gluten, lactosa	19 . <b>cigrons</b> amb bledes . bacallà amb ceba i tomàquet amb amanida (enciams, ravenets i blat de moro) . <b>iogurt natural</b>  conté: llegum, peix, gluten, lactosa	20 . trinxat de patata, carbassa i espinacs . aletes de pollastre a l'allet amb amanida (enciams i pastanaga) . macedònia de fruites  no conté al·lèrgens	21 . arròs saltejat amb bacó, <b>pèsols</b> i pastanaga . pollastre amb patata i ceba i amanida (enciams, germinats d'alfals i olives) . fruita del temps  conté: llegum
24 . patates amb mongeta tendra . <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . plàtan laminat amb xocolata desfeta  conté: gluten, soja, lactosa	25 . sopa de <b>peix</b> amb arròs . saltejat de carbassó, patata, ceba i pernil amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . <b>iogurt natural</b>  conté: peix, lactosa	26 . crema de carbassa amb <b>llavors de girasol</b> . <b>cuscús</b> amb gall dindi i verdures . fruita del temps  conté: llavors, gluten	27 . <b>llenties</b> amb verdures . <b>mandonguilles s/ou</b> amb salsa . fruita del temps  conté: llegum, gluten	28 . <b>macarrons amb bolonyesa vegetal</b> . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i poma) . fruita del temps  conté: gluten, soja
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 (conté gluten), la ració és de 30g. . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.  *des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</b>			<b>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):</b>  . 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 <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b>  . guarnició verdura: 60 - 75g . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g	