



menús abril 2023

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 de rostít amb patata i ceba . iogurt natural conté: llegum, gluten, lactosa	12 . fideus 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 . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté peix	14 . llenties amb verdures . truita de xampinyons amb amanida (enciam, endívies, nous i poma) . fruita del temps conté: llegum, ou, fruits secs										
	verdura/ hamburguesa de mill/ compota	crema verdures del temps/ ous/ fruita	escudella/ peix blau i verdura/ fruita	llegums amb verdures										
17 . crema d'espàrrecs, ceba i porro . hamburguesa de quinoa i kale amb patata i ceba al forn . fruita del temps conté: gluten, soja, peix	18 . espirals a la carbonara . rodó de gall dindi amb salsa de verdures . fruita del temps conté gluten, lactosa	19 . cigrons amb bledes . bacallà amb ceba i tomàquet amb amanida (enciams, ravenets i blat de moro) . iogurt natural 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, pèsols i pastanaga . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, germinats d'alfals i olives) . fruita del temps conté llegum, ou										
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix blau petit/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	verdures amb patata/peix blau/ compota	pa amb tomàquet amb truita/ fruita										
24 . patates amb mongeta tendra . nuggets vegetals i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . plàtan laminat amb xocolata desfeta conté: gluten, soja, lactosa	25 . sopa de peix amb arròs . truita camperola (carbassó, patata, ceba i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt natural conté: peix, ou, lactosa	26 . crema de carbassa amb llavors de girasol . cuscús amb gall dindi i verdures . fruita del temps conté: llavors, gluten	27 . llenties amb verdures . mandonguilles amb salsa . fruita del temps conté: llegum, ou, gluten	28 . macarrons amb bolonyesa vegetal . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i poma) . fruita del temps conté: gluten, soja										
sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	crema de verdures/vedella/fruita del temps	verdures brasa/ llegums/ fruita	amanida/pizza casolana/fruita del temps	patata i verdura temps/ peix blau petit/fruita										
<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. . 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. <p style="text-align: right;">*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</p>			<p>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):</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>. llegum: 30g / 60g</td> <td>. guarnició verdura: 60 - 75g</td> </tr> <tr> <td>. patata: 150-200g / 200-250g</td> <td>. carn: 50-60g / 80-90g</td> </tr> <tr> <td>. arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició)</td> <td>. peix: 70-80g / 100-120g</td> </tr> <tr> <td>. verdura: 120-150g</td> <td>. fruita: 80-100g / 150-200g</td> </tr> <tr> <td>. ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes</td> <td></td> </tr> </table> <p>energia (Kcal): 500-600/700-800</p>		. llegum: 30g / 60g	. guarnició verdura: 60 - 75g	. patata: 150-200g / 200-250g	. carn: 50-60g / 80-90g	. arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició)	. peix: 70-80g / 100-120g	. verdura: 120-150g	. fruita: 80-100g / 150-200g	. ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes	
. llegum: 30g / 60g	. guarnició verdura: 60 - 75g													
. patata: 150-200g / 200-250g	. carn: 50-60g / 80-90g													
. arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició)	. peix: 70-80g / 100-120g													
. verdura: 120-150g	. fruita: 80-100g / 150-200g													
. ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes														