



menús maig 2022

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 festa!!!	2 . arròs integral amb salsa de tomàquet . botifarra i amanida (enciams, ceba tendra i tomàquet) . iogurt natural amb compota de poma <i>conté sulfits, lactosa, prot llet</i>	3 . espirals amb pesto . hamburguesa de quinoa amb tomàquets al forn . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet, fruits secs</i>	4 . cigrons amb espinacs . maires a l'andalusa amb patata, ceba i pebrot verd . fruita del temps <i>conté llegum, gluten, peix</i>	5 . patata amb pastanaga i pèsols . truita de ceba i carbassó amb amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>
	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ fruita del temps</i>	<i>crema de verdures/peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>patata i verdura/ ous / fruita del temps</i>	<i>escudella/ peix blanc i amanida/ fruita</i>
8 . llenties amb verdures i arròs . nuggets vegetals i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) . iogurt natural <i>conté llegum, gluten, soja, lactosa, prot llet</i>	9 . macarrons a la carbonara . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (tomàquet, ceba tendra i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet, peix</i>	10 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . pollastre al forn amb ceba, carbassó i tomàquet . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	11 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i xampis . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, poma i nous) . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>	12 . crema de carbassó i porro . cuscús integral amb verdures i gall dindi . fruita del temps <i>conté gluten</i>
<i>crema de verdures/peix blau petit/ fruita</i>	<i>patata i mongeta/pollastre/ fruita</i>	<i>escudella/ peix blanc i amanida/ fruita</i>	<i>verdures al forn/vedella/fruita del temps</i>	<i>escudella/truita de carbassó/fruita del temps</i>
15 . crema de pèsols i espàrrecs amb llavors de sèsam . espirals amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <i>conté llegum, sèsam, gluten, soja</i>	16 . patata amb pastanaga i bledes . hamburguesa mixta i amanida (enciam, pastanaga i xerris) . macedònia de fruita <i>conté sulfits</i>	17 . sopa de peix amb arròs . truita de formatge i amanida (enciam, cogombre i olives) . iogurt natural <i>conté peix, api, ou, lactosa</i>	18 . mongetes estofades amb verdures . lluç amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>	19 . arròs a la cassola amb verdures i bolets . pollastre al forn i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
<i>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures/fruita del temps</i>	<i>verdures/ truita de carxofes/ amanida/fruita</i>	<i>caldo vegetal amb pasta/ verdures/ gall dindi/ fruita</i>	<i>crema de verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>
22 . crema de carbassa amb crostons . mandonguilles amb samfaina i amanida (enciam i olives negres) . iogurt natural <i>conté gluten, sulfits, lactosa i prot.llet</i>	23 . patata amb mongeta tendra . rodó de gall dindi amb verdures . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	24 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , gambes) . maires a l'andalusa i amanida (enciam, poma i pastanaga) . fruita del temps <i>conté ou, crustacis,peix, gluten</i>	25 . espaguetis amb tomàquet i formatge . pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i olives negres) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa i prot.llet</i>	26 . llenties amb verdures . truita de patata i espinacs i amanida (enciam, blat de moro i germinats alfals) . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>
<i>patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>sopa amb arròs/verdures del caldo/peix blanc/fruita</i>	<i>escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural</i>	<i>crema de verdures/truita de patates/ fruita</i>	<i>patata i mongeta/ pollastre/amanida/ fruita</i>
29 festa!!!	30 . crema de carbassó i pèsols . truita de patata i ceba i amanida (enciam, raves i pastanaga) . macedònia de fruites <i>conté llegum, ou</i>	31 . patates aixafades amb bledes . magra de porc al forn amb verdures . iogurt natural <i>conté lactosa i prot.llet</i>		. les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, expressat 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 . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g energia (Kcal): 500-600/700-800
	<i>sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps</i>	<i>sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps</i>		
Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada . el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca. . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana 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). s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.				
*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari				