



menús maig 2022 - sense llet

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!!!	 festa!!!	3 . espivals amb salsa de tomàquet . hamburguesa de quinoa amb enciams, pastanaga i llavors . iogurt de soja <i>conté gluten, llavors, lactosa, prot llet</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>
8 . llenties amb verdures i arròs . nuggets vegetals i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) . iogurt de soja <i>conté llegum, gluten, soja</i>	9 . macarrons amb salsa de tomàquet . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (tomàquet, ceba tendra i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, 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>
15 . crema de pèsols i espàrrecs amb llavors de sèsam . espivals 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 de soja <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>
22 . crema de carbassa amb crostons . mandonguilles amb samfaina i amanida (enciam i olives negres) . iogurt de soja <i>conté gluten, sulfits, soja</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 . pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i olives negres) . fruita del temps <i>conté gluten</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>
29 . macarrons amb tomàquet i xampis . hamburguesa de pollastre i amanida (enciam, olives, pastanaga) . fruita del temps <i>conté gluten, sulfits</i>	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 de soja <i>conté soja</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>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</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. . 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. 				