



# menús maig 2022 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <b>festa!!!</b>	2 <b>festa!!!</b>	3 . <b>espivals</b> amb salsa de tomàquet . hamburguesa de quinoa amb enciams, pastanaga i <b>llavors</b> . iogurt natural  <i>conté gluten, llavors, lactosa, prot llet</i>	4 . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>maires a l'andalusa</b> amb patata, ceba i pebrot verd . fruita del temps  <i>conté llegum, gluten, peix</i>	5 . patata amb pastanaga i <b>pèsols</b> . pollastre amb ceba i carbassó amb amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives) . fruita del temps  <i>conté llegum</i>
8 . <b>llenties</b> amb verdures i arròs . <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) . <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, gluten, soja, lactosa, prot llet</i>	9 . <b>macarrons a la carbonara</b> . <b>bacallà</b> 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, <b>pèsols</b> i xampis . pit de gall dindi amb patata i ceba i amanida (enciam, poma i nous) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	12 . crema de carbassó i porro . <b>cuscús integral</b> amb verdures i gall dindi . fruita del temps <i>conté gluten</i>
15 . crema de <b>pèsols</b> i espàrrecs amb llavors de <b>sèsam</b> . <b>espivals amb bolonyesa vegetal</b> . fruita del temps <i>conté llegum, sèsam, gluten, soja</i>	16 . patata amb pastanaga i bledes . <b>hamburguesa mixta</b> i amanida (enciam, pastanaga i xerris) . macedònia de fruita <i>conté sulfits</i>	17 . <b>sopa de peix</b> amb arròs . pit de pollastre i amanida (enciam, cogombre i olives) . <b>iogurt natural</b> <i>conté peix, api,, lactosa</i>	18 . <b>mongetes</b> estofades amb verdures . <b>lluç</b> 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 <b>crostons</b> . <b>mandonguilles</b> amb samfaina i amanida (enciam i olives negres) . <b>iogurt natural</b> <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 i <b>gambes</b> ) . <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, poma i pastanaga) . fruita del temps <i>conté crustacis,peix, gluten</i>	25 . <b>espaguetis</b> amb tomàquet i <b>formatge</b> . pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i olives negres) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa i prot.llet</i>	26 . <b>llenties</b> amb verdures . <b>lluç</b> amb patata i amanida (enciam, blat de moro i germinats alfals) . fruita del temps <i>conté llegum</i>
29 . <b>macarrons amb salsa de bolets</b> . <b>hamburguesa de pollastre</b> i amanida (enciam, olives, pastanaga) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa,prot.llet, sulfits</i>	30 . crema de carbassó i <b>pèsols</b> . pollastre amb patata i ceba i amanida (enciam, raves i pastanaga) . macedònia de fruites <i>conté llegum</i>	31 . patates aixafades amb bledes . magra de porc al forn amb verdures . <b>iogurt natural</b> <i>conté lactosa i prot.llet</i>	<p>. 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  <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></p> <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>	
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada</b>          . 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.</p>				
<p>. 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.</p>				