



menús març 2024 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per la dietista-nutricionista, col·legiada 773 pel CODINUCAT

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 . sopa de caldo amb pasta . gall dindi amb amanida (enciams, raves i pastanaga) . fruita del temps <i>conté api, gluten</i> <i>llegum/ peix blau petit/ iogurt</i> |
| 4 . trinxat de col i patata amb oli d'all . falafels amb salsa de tomàquet i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita del temps <i>conté cigró, sèsam, soja</i> | 5 . arròs a la cassola amb verdures (ceba, carxofes, pebrot i pastanaga) . lluç al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté peix</i> | 6 . crema de verdures d'hivern (nap, xirivia, ceba, porro i coliflor) . pasta amb bolonyesa vegetal . iogurt natural <i>conté soja, gluten, lactosa</i> | 7 . cigrons estofats amb porro i carbassa . pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegums</i> | 8 . crema de pastanaga, ceba i llenties . gall dindi amb amanida (enciam, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum</i> |
| 11 . crema de pèsols amb llavors . saltejat de pernil, patata, ceba i carbassó amb amanida . iogurt natural <i>conté llegum, llavors, lactosa</i> | 12 . arròs 3 delícies (pastanaga i pèsols) . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, rúcula i germinats) . fruita del temps <i>conté llegum, gluten, soja</i> | 13 . patates xafades amb bledes . pollastre al forn amb ceba, pebrot i carbassó . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i> | 14 . llenties amb verdures . maires a l'andalusa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, gluten</i> | 15 . espaguetis amb tomàquet . mandonguilles s/ou al forn amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté gluten, sulfits</i> |
| 18 . macarrons gratinats amb beixamel de carbassa . lluç al forn amb amanida i hummus de cigrons . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, llegum, sèsam, peix</i> | 19 . estofat de mongetes amb verdures . pit de pollastre amb patata i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural amb compota de poma <i>conté llegum, lactosa</i> | 20 . crema de coliflor, porro i espinacs . estofat de gall dindi amb cuscús . fruita del temps <i>conté gluten</i> | 21 . cigrons amb espinacs i alls tendres . bacallà amb samfaina . fruita del temps <i>conté peix, llegum</i> | 22 . arròs integral amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i> |

vacances de setmana santa del 25 de març a l'1 d'abril !!!!

Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada

- . el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.
- . utilitzem sal iodada
- . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir
- . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.
- . 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, bacallà i maires congelat)
- . tots els menús van acompanyats de pa integral i pa blanc (conté gluten), la ració és de 30g.

*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari

- . les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, 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): 500-600/700-80**