



menús abril 2024

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 |
|---|---|--|---|--|
| | 2 . pasta a la carbonara . falafels amb samfaina . iogurt natural conté: gluten, lactosa, llegum | 3 . crema de pèsols amb crostons . lluç al forn amb patata, ceba i pastanaga . fruita del temps conté llegum, gluten, peix | 4 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, remolatxa i poma) . fruita del temps conté sulfits | 5 . llenties estofades amb verdures . truita de patates i calçots amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita del temps conté llegum i ou |
| | crema de verdures/peix blau petit/fruita | verdures del temps/ ous/ iogurt | sopa de caldo/ llegums/ fruita del temps | pizza casolana i fruita |
| 8 . trinxat de col i patata amb oli d'all . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, endívia i poma) . fruita del temps conté gluten, soja | 9 . arròs a la cassola amb verdures (carxofes, pebrot vermell, pastanaga i ceba) . maires a l'andalusa i amanida (enciams, ceba tendra i olives) . fruita del temps conté peix, gluten | 10 . crema de carbassó i porro amb cigrons . pasta amb bolonyesa vegetal . iogurt natural conté llegum, soja, gluten, lactosa | 11 . sopa de caldo amb pasta petita . truita d'espínacs i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps conté, api, gluten, ous | 12 . mongeta estofada amb verdures . pollastre al forn i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps conté llegum |
| escudella/ truita de carbassó/ fruita | patata i mongeta/pollastre/ fruita | escudella/ peix blanc i amanida/ fruita | crema de verdures/peix blau petit/ fruita | verdures al forn/vedella/fruita del temps |
| 15 . crema de carbassa i moniato . truita camperola (patata, ceba, permil carbassó) amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural conté ou, lactosa | 16 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou, blat de moro) . lluç al forn amb amanida i hummus de cigrons . fruita del temps conté ou, peix, llegum, sèsam | 17 . patata amb pastanaga i bledes . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, remolatxa i germinats alfals) . macedònia de fruita no conté al.lèrgens | 18 . crema de coliflor i xirivia . cigrons amb espínacs i cansalada . fruita del temps conté llegum | 19 . espaguetis amb salsa de tomàquet . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita del temps conté gluten, sulfits |
| escudella/ peix blanc i verdura/ fruita | llegums amb verdures/fruita del temps | sopa de pasta/ truita de carxofes/ amanida/fruita | crema de verdures i patata/ gall dindi/ fruita | verdures/ hamburguesa de mill/ compota |
| 22 . macarrons gratinats amb beixamel de carbassa . croquetes de rostit amanida (enciam, remolatxa i germinats) . fruita del temps conté gluten, lactosa, api | 23 . mongetes estofades amb verdures . bacallà amb samfaina . iogurt natural conté llegum, peix, lactosa | 24 . crema de carbassó i espàrrecs . llenties a la riojana . fruita del temps conté llegum | 25 . arròs integral amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita del temps no conté al.lèrgens | 26 . sopa de peix amb pasta petita . truita de xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps conté api, peix, gluten, ou |
| escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural | patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps | escudella/ verdures i carns caldo /fruita | crema de verdures/truita de patates/ fruita | quinoa amb verdures/ iogurt natural amb compota |
| 29 festa!!!! | 30 festa!!!! | | | |
| <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. . 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. | | | | <ul style="list-style-type: none"> . 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 |

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

