



menús gener 2024

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8 · arròs amb salsa de tomàquet · hamburguesa de quinoa amb patata i ceba al forn · iogurt natural conté: gluten, llegum, soja, lactosa i prot llet	9 · espirals integrals a la carbonara · truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) · fruita del temps conté: gluten, lactosa, prot llet, ou	10 · sopa de caldo amb pasta · pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) · fruita del temps conté gluten, api	11 · cigrons estofats amb verdures · lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) · fruita del temps conté: llegum, peix	12 · trinxat de col i patata amb oli d'all · estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons · fruita del temps no conté al·lèrgens
escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita	crema verdures del temps/ vedella/ fruita	sopa de peix/ peix blanc i verdura/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota	llegums amb verdures/ flam
15 · llenties a la riojana · bacallà al forn amb patata i ceba · fruita del temps conté: llegum, sulfits, peix	16 · escudella amb pasta i cigrons · escalopa de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) · iogurt natural conté: api, gluten, llegum, ou, lactosa, prot llet	17 · crema de carbassa i moniato amb crispetes · pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) · fruita del temps no conté al·lèrgens	18 · macarrons a la napolitana · nuggets vegetals amb amanida (enciam, ceba tendra i raves) · fruita del temps conté: gluten, soja	19 · arròs saltejat amb pastanaga i pèsols · truita de formatge i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) · fruita del temps conté: llegum, ou, prot.llet i lactosa
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	verdures amb patata/ pollastre/ compota	pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita
22 · gratinat de moniato i bledes · fideus a la cassola amb salsitxa i verdures · iogurt natural conté: gluten, sulfits, lactosa, prot llet	23 · crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) · pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga · fruita del temps no conté al·lèrgens	24 · arròs integral amb salsa de tomàquet · lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) · fruita del temps conté: peix	25 · mongetes estofades amb verdures · pit de gall dindi arrebossat i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) · fruita del temps conté: llegum, gluten, ou	26 · sopa de caldo amb pasta · truita de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) · fruita del temps conté: gluten, api, ou, nous
crema de verdures/vedella/fruita del temps	sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	verdures brasa/ llegums/ fruita	crema verdures / peix blau petit/fruita del temps	amanida/pizza casolana/fruita del temps
29 · llenties amb verdures · truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) · iogurt natural amb compota de poma conté: llegum, ou, lactosa, prot llet	30 · crema de carbassa amb llavors de girasol · macarrons amb bolonyesa vegetal · fruita del temps conté: llavors, gluten i soja	31 · sopa de peix amb arròs · aletes de pollastre rostides i amanida (enciams, pastanaga i olives) · fruita del temps	Les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys són (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	
escudella amb / carns i verdures del caldo/ fruita	verdures al forn/moniato/ou dur	patata i verdura/ peix blau petit/iogurt		

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

- el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.
- totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.
- 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.
- tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana
- 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 oli de gira- sol alt oleic per fregir
- tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.
- en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.

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