



menús gener 2024 - sense lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

dietistes-nutricionistes, col.legiades pel CODINUCAT

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
8 . arròs amb salsa de tomàquet . hamburguesa de quinoa amb patata i ceba al forn . iogurt de soja <i>conté: gluten, llegum, soja</i>	9 . espirals integrals amb bacó i verdures . truita de carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>	10 . sopa de caldo amb pasta . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, api</i>	11 . cigrons estofats amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) . fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i>	12 . trinxat de col i patata amb oli d'all . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>
15 . lleties a la riojana . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté: llegum, sulfits, peix</i>	16 . escudella amb pasta i cigrons . escalopa de porc amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt de soja <i>conté:api, gluten, llegum. ou i soja</i>	17 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	18 . macarrons a la napolitana . nuggets vegetals amb amanida (enciam, ceba tendra i raves) . fruita del temps <i>conté: gluten, soja</i>	19 . arròs saltejat amb pastanaga i pèsols . truita de patata i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum,ou</i>
22 . moniato i bledes xafades . fideus a la cassola amb salsitxa i verdures . iogurt de soja <i>conté: gluten, sulfits, soja</i>	23 . crema de verdures (ceba, porro, naps, xirivies i coliflor) . pollastre al forn amb patata, ceba, pebrot vermell i pastanaga . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	24 . arròs integral amb salsa de tomàquet . lluç al forn amb amanida (enciam,pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: peix</i>	25 . mongetes estofades amb verdures . pit de gall dindi arrebossat i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: llegum,gluten, ou</i>	26 . sopa de caldo amb pasta . truita de carbassó i amanida (enciams, endívies, poma i nous) . fruita del temps <i>conté: gluten,api, ou, nous</i>
29 . lleties amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt de soja amb compota de poma <i>conté: llegum, ou, soja</i>	30 . crema de carbassa amb llavors de girasol . macarrons amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <i>conté: llavors, gluten i soja</i>	31 . sopa de peix amb arròs . aletes de pollastre rostides i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté api, peix</i>	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	

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*