



# menús gener 2024 - sense ou

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 . <b>hamburguesa de quinoa</b> amb patata i ceba al forn . <b>iogurt natural</b> conté: <i>gluten, llegum, soja, lactosa i prot llet</i>	9 . <b>espirals</b> integrals a la <b>carbonara</b> . pit de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps conté: <i>gluten, lactosa, prot llet</i>	10 . sopa de caldo amb pasta . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté <i>gluten, api</i>	11 . <b>cigrons</b> estofats amb verdures . <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, col llombarda i poma) . fruita del temps conté: <i>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 no conté <i>al.lèrgens</i>
15 . <b>lletnies a la riojana</b> . <b>bacallà</b> al forn amb patata i ceba . fruita del temps conté: <i>llegum, sulfits, peix</i>	16 . escudella amb <b>pasta i cigrons</b> . <b>escalopa</b> de porc s/ou amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . <b>iogurt natural</b> conté: <i>api, gluten, llegum.lactosa, prot llet</i>	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 <i>al.lèrgens</i>	18 . <b>macarrons</b> a la napolitana . <b>nuggets vegetals</b> amb amanida (enciam, ceba tendra i raves) . fruita del temps conté: <i>gluten, soja</i>	19 . arròs saltejat amb pastanaga i <b>pèsols</b> . pit de gall dindi i amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps conté: <i>llegum, prot.llet i lactosa</i>
22 . <b>gratinat</b> de moniato i bledes . <b>fideus</b> a la cassola amb <b>salsitxa</b> i verdures . <b>iogurt natural</b> conté: <i>gluten, sulfits, lactosa, prot llet</i>	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 <i>al.lèrgens</i>	24 . arròs integral amb salsa de tomàquet . <b>lluç al forn</b> amb amanida (enciam,pastanaga i olives) . fruita del temps conté: <i>peix</i>	25 . <b>mongetes</b> estofades amb verdures . <b>pit de gall dindi arrebossat</b> s/ou i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps conté: <i>llegum,gluten</i>	26 . sopa de caldo amb <b>pasta</b> . <b>hamburguesa</b> i amanida (enciams, endívies, poma i <b>nous</b> ) . fruita del temps conté: <i>gluten,api, sulfits, nous</i>
29 . <b>lletnies</b> amb verdures . pollastre amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . <b>iogurt natural</b> amb compota de poma conté: <i>llegum, lactosa, prot llet</i>	30 . crema de carbassa amb <b>llavors de girasol</b> . <b>macarrons</b> amb <b>bolonyesa vegetal</b> . fruita del temps conté: <i>llavors, gluten i soja</i>	31 . sopa de peix amb arròs . aletes de pollastre rostides i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté <i>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 <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b>	

### 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*