



# menús maig 2024 - sense lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1  <b>festa!!!!</b>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>arròs 3 delícies (ou, pèsols i pastanaga)</li> <li>rodó de gall dindi amb salsa de verdures</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté ou, llegum</p>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>patates xafades amb bledes</li> <li><b>hamburguesa de quinoa</b> amb amanida (enciam, remolatxa i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten i soja</p>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>crema de carbassó i espàrrecs</li> <li><b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciams, ceba i blat de moro)</li> <li><b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté ou, soja</p>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>espaguetis</b> amb bacó i tomàquet</li> <li><b>falafels</b> amb samfaina</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, llegum, soja, sèsam</p>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>patates amb mongeta tendra</li> <li>pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>arròs amb salsa de tomàquet</li> <li><b>sardines a l'andalusa</b> i amanida (enciam, pastanaga i germinats d'alfals)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté peix i gluten</p>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>cigrons</b> amb espinacs i alls tendres</li> <li><b>hamburguesa mixta</b> i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, sulfits</p>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>macarrons</b> amb salsa tomàquet</li> <li><b>escalopa de gall dindi</b> i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, ou</p>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>crema de <b>pèsols</b></li> <li><b>canelons s/lactosa</b></li> <li><b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté llegum, gluten, soja</p>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>mongetes</b> estofades amb verdures</li> <li><b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, tomàquet i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum i peix</p>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>sopa de peix amb pasta petita</b></li> <li><b>truita</b> d'albergínia i patata amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté api, peix, gluten, ou</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>arròs saltejat amb bacó, <b>pèsols</b> i xampis</li> <li>pollastre al forn amb patata i ceba</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum</p>
20 <ul style="list-style-type: none"> <li>patata xafades amb bledes</li> <li><b>hamburguesa de quinoa</b> amb tomàquet i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten i soja</p>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>arròs integral amb tomàquet</li> <li><b>lluç</b> al forn amb <b>hummus de cigrons</b> i amanida (enciam, ceba i olives)</li> <li><b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté peix, llegum, sèsam</p>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>crema de carbassó amb <b>mongeta seca</b></li> <li><b>pasta amb bolonyesa vegetal</b></li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, gluten, soja</p>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>lenties</b> amb verdures</li> <li>pollastre al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i germinats)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum</p>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>amanida de pasta</b> (espirals, <b>tonyina</b>, ou dur, blat de moro)</li> <li><b>botifarra</b> amb patates al caliu</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, peix, ou, sulfits</p>
27 <ul style="list-style-type: none"> <li>trinxat de col i patates amb oli d'all</li> <li><b>llibrets de llom s/lactosa</b> amb amanida (enciams, tomàquet i olives)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté ou, gluten</p>	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>crema de pastanaga amb crispetes</li> <li><b>truita</b> de patata i ceba i amanida (enciam, raves i pastanaga)</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté ou</p>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>cigrons</b> amb bledes</li> <li><b>maires a l'andalusa</b> amb amanida (enciam, col llombarda i pastanaga)</li> <li><b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté llegum, peix, gluten, soja</p>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>amanida (enciams, pastanaga, xerris, <b>lenties</b> i <b>tonyina</b>)</li> <li><b>cuscús</b> amb pollastre i verdures</li> <li>fruita del temps</li> </ul> <p>conté peix, gluten</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, expressat en pes cru: <ul style="list-style-type: none"> <li>llegum: 30g / 60g</li> <li>patata: 150-200g / 200-250g</li> <li>arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició)</li> <li>verdura: 120-150g / guarnició verdura: 60 - 75g</li> <li>ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes</li> <li>carn: 50-60g / 80-90g</li> <li>peix: 70-80g / 100-120g</li> <li>fruita: 80-100g / 150-200g</li> </ul> </li> <li><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b></li> </ul>
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li> <li>totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de mor. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana.</li> <li>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.</li> <li>tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.</li> <li>en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars.</li> <li>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.</li> </ul>				

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