



menús setembre2024

sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

menús revisats per la dietista-nutricionista, col.773 pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			12 . macarrons s/g amb salsa de verdures, tomàquet i formatge ratllat . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, cirerols i olives) . fruita de temporada <i>conté prot llet, lactosa</i>	13 . crema de verdures de temporada i cigrons . maïres fregides amb tomàquets amanits . fruita de temporada <i>conté: llegum, peix</i>
<i>crema de verdures/vedella/fruita del temps</i>	<i>quinoa amb verdures/ mató amb canyella</i>		<i>patata i verdura/ ous i amanida/ fruita</i>	<i>crema verdures temps / peix blau// iogurt natural</i>
16 . espirals s/g a la carbonara . truita d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, endívies, nous i poma) . fruita de temporada <i>conté prot llet, lactosa,ou, fruits secs</i>	17 . crema de carbassó i porro amb crispates . pollastre al forn amb patata, ceba i alls . fruita de temporada <i>no conté al·lèrgens</i>	18 . cigrons amb verdures . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i ceba) . iogurt natural <i>conté llegum, peix, lactosa, prot llet</i>	19 . arròs saltejat amb bolets, bacó i pastanaga . hamburguesa de porc amb salsa de ceba . fruitadetemporada <i>conté: lactosa, sulfits, ou</i>	20 . patata amb mongeta tendra . falafels amb amanida (enciams, cogombre i raves) . fruitadetemporada <i>no conté al·lèrgens</i>
<i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<i>verdures/ hamburguesa// compota</i>	<i>crema verdures del temps/ ous/ fruita</i>	<i>escudella/ peix blau i verdura/ fruita</i>	<i>llegums amb verdures</i>
23 . crema de carbassa amb llavors de sèsam . bacallà amb patates al forn . fruita de temporada <i>conté: sèsam, peix</i>	24 . llenties estofades amb verdures i xoriço . truita de porro i carbassó amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . iogurt natural <i>conté: llegum , ou, sulfits</i>	25 . espaguetis s/g a la napolitana . hamburguesa vegetal amb amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita de temporada <i>conté: llegum, soja</i>	26 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . salsitxes de pollastre i amanida(enciams , pastanaga i blat de moro) . fruita de temporada <i>conté sulfits</i>	27 . arròs 3 delícies (pernil dolç, ou , pèsols) . magra de porc al forn amb verdures i bolets . fruita de temporada <i>conté ou, llegum</i>
<i>verdura/ tofu/ fruita del temps</i>	<i>verdura i patata/ peix/ fruita del temps</i>	<i>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</i>	<i>verdures amb patata/peix blau/ compota</i>	<i>pa amb tomàquet amb truita/ fruita</i>
30 . patates amb mongeta tendra . botifarra al forn amb amanida (enciams, remolatxa i poma) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>				
<i>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida</i>				
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 . 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. . 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.		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 en sopa o guarnició) . verdura: 120-150g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes energia (Kcal): 500-600/700-800 *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari		