



menús octubre 2024 sense gluten

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 . arròs integral amb tomàquet . lluç al forn amb patata i ceba . iogurt natural conté peix, lactosa, prot llet	2 . sopa de caldo de pollastre i verdures amb pasta s/g . llibrets de llonganissa amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre) . fruita de temporada conté api, sulfits, lactosa, prot llet	3 . crema de pastanaga i moniato . pollastre al forn amb amanida (enciams, tomàquet i blat de moro) . fruita de temporada no conté al·lèrgens	4 . trinxat de patata, bledes i carbassa . rodó de gall dindi amb amanida (enciam i tomàquet i llavors de sèsam) . fruita de temporada conté sèsam
verdura del temps / peix blau / compota	escudella/ carns i verdures caldo/ fruita	crema verdures/croquetes casolanes/fruita	patata i verdura temps/peix blau/ fruita	crema verdures temps/hummus torrades/iogurt
7 . patata i bròquil aixafat . truita d'albergínia i ceba amanida (enciam, ceba i remolatxa) . fruita de temporada conté ou	8 . arròs amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i olives) . iogurt natural conté peix, lactosa i prot llet	9 . espaguetis s/g a la carbonara . aletes de pollastre amb amanida . fruita de temporada conté prot llet i lactosa	10 . llenties amb verdures . hamburguesa de pollastre amb amanida (enciams, raves i olives) . fruita de temporada conté llegum	11 . crema de carbassa amb llavors . botifarra amb amanida . fruita de temporada conté llavors, sulfits
llegums/ peix blau i verdura/ fruita	sopa de verdures/ seitan/ compota	verdures amb llegum/ flam		
14 . macarrons s/g amb salsa de remolatxa i formatge ratllat . salmó al forn amb ceba i tomàquet . iogurt natural conté peix, lactosa, prot llet	15 . mongetes estofades amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . fruita de temporada conté llegum	16 . patata amb mongeta tendra . hamburguesa de porc amb salsa de bolets . fruita de temporada conté sulfits	17 . arròs 3 delícies (ou, pastanaga, pernil dolç) . pit de pollastre amb maionesa i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita de temporada conté ou i llegums	18 . crema de verdures amb cigrons (ceba, carbassa, porro) . truita de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous) . fruita de temporada conté llegum, ou, fruits secs
amanida i arròs/ pollastre/ fruita	verdures amb patata/ ou/ iogurt	llegum i verdura/ ou/ iogurt	crema verdures/gall dindi i amanida/ fruita	consomé/pizza casolana/ flam
21 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, escarola, cirerols i pastanaga) . fruita de temporada conté sulfits	22 . cigrons estofats amb verdures . maïses amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . fruita de temporada conté llegum, peix	23 . espirals s/g a la napolitana . pollastre al llet amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita de temporada no conté al·lèrgens	24 . crema de carbassa i fonoll amb pipes de girasol . arròs integral amb gall dindi estofat . iogurt natural conté llavors, lactosa, prot llet	25 . arròs a la cassola amb pastanaga, ceba i xampinyons . truita de moniato amb amanida (enciam, col llombarda i blat de moro) . fruita de temporada conté ou
escudella/ carns i verdures del caldo/mató	verdura del temps i patata/ou/fruita	crema verdures/peix i amanida/flam	sopa de peix/pinxos i amanida/ fruita	patata i mongeta/ pollastre/amanida/ fruita
28 . crema de carbassó . macarrons s/g a la bolonyesa amb formatge ratllat . iogurt natural conté sulfits, lactosa, prot llet	29 . llenties estofades amb verdures xoriço . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita de temporada conté llegum, sulfits	30 . sopa de peix amb arròs . croquetes s/g amb amanida . fruita de temporada conté peix, marisc, lactosa, prot llet, api	31 . patata, coliflor i pastanaga . truita camperola amb amanida . fruita de temporada conté ou, sulfits	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 . guarnició verdura: 60 - 75g . patata: 150-200g / 200-250g . carn: 50-60g / 80-90g . arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g en sopa o guarnició) . peix: 70-80g / 100-120g . verdura: 120-150g . fruita: 80-100g / 150-200g . ous: 1u mitjana / 1-2u mitjanes energia (Kcal): 500-600/700-800
verdura i patata/ ou/compota	escudella/carns i verdures del caldo/fruita			
seguiu-nos per instagram a @magranacuines				