



menú desembre 2024 de 1 a 2 anys

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 . crema de verdures . hamburguesa de pollastre i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada <i>conté: sulfits</i>	3 . brou de pollastre amb arròs . truita d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . iogurt natural de La Torre <i>conté:ou, api</i>	4 . crema de verdures d'hivern (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb crostons . falafels amb maionesa i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de la temporada <i>conté: gluten, ou</i>	5 festa!!	6 festa!!
9 . brou amb pasta petita . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) . iogurt natural de La Torre <i>conté gluten, lactosa, api</i>	10 . brou de verdures amb arròs . lluç a la romana amb amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous) . fruita de la temporada <i>conté api, peix, ou, gluten, nous</i>	11 . trinxat de col i patata amb allets . pollastre al forn amb verdures . fruita de la temporada <i>no conté al·lèrgens</i>	12 . crema de cigrons amb verdures . truita camperola amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . fruita de la temporada <i>conté: llegum, ou, sulfits</i>	13 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb cuscús integral . fruita de la temporada <i>conté gluten</i>
16 . crema de llenties amb verdures . maires a l'andalusa i amanida (enciam, remolatxa i raves) . iogurt natural de La Torre <i>conté llegum, peix, gluten, lactosa</i>	17 . sopa de caldo amb pasta . truita de carbassó i patata amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada <i>conté gluten, api, ou</i>	18 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . croquetes de rostit i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita de temporada <i>conté gluten, lactosa</i>	19 . brou de carn amb arròs . aletes de pollastre amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita de temporada <i>conté: api</i>	20 dinar de nadal
s 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 de temporada. . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç ,bacallà i maria congelat) . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol 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.			es 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 <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>	

del 20 de desembre fins el 8 de gener ... **vacances**
l'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices vacances

seguiu-nos per instagram a @magranacuines