



menú desembre 2024 lactants

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 pastanaga, bròquil, ceba i porro amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita no conté al·lèrgens	3 . crema de moniato, ceba i bledes amb ou i oli d'OVE . compota de fruita conté: ou	4 . crema de coliflor, ceba, porro i xirivia amb cigrons . compota de fruita conté: llegum	5 festa!!	6 festa!!
9 . crema de moniato, pastanaga i ceba amb cigrons i oli d'OVE . iogurt natural de La Torre conté: llegum, lactosa	10 . crema de coliflor, xirivia i ceba amb lluç i oli d'OVE . compota de fruita conté: peix	11 . crema de pastanaga, bròquil, ceba i porro amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita no conté al·lèrgens	12 . crema de pastanaga, xirivia, ceba i patata amb ou i oli d'OVE . compota de fruita conté: ou	13 . crema carbassa, ceba, porro i amb gall dindi i oli d'OVE . compota de fruita no conté al·lèrgens
16 . crema de xirivia, pastanaga, patata, ceba, porro amb lluç i oli d'OVE . iogurt natural de La Torre conté: peix, lactosa	17 . crema de pastanaga, carbassó, ceba i patata amb ou i oli d'OVE . compota de fruita conté: ou	18 . crema de mongeta tendra, carbassa, ceba i patata amb filet de porc i oli d'OVE . compota de fruita no conté al·lèrgens	19 . crema de pastanaga, bròquil, ceba i porro amb pollastre i oli d'OVE . compota de fruita no conté al·lèrgens	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 *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari	

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