



menú desembre 2024 sense ou

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 . espirals a la carbonara . hamburguesa de pollastre i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada conté: gluten, lactosa, sulfits	3 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , pèsols) . pit de gall dindi i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . iogurt natural de La Torre conté: llegum, lactosa	4 . crema de verdures d'hivern (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb crostons . falafels amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de la temporada conté: gluten	5 festa!!	6 festa!!
9 . espaguetis amb tomàquet i orenga . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) . iogurt natural de La Torre conté gluten, lactosa	10 . sopa de caldo amb arròs . lluç a la planxa amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous) . fruita de la temporada conté api, peix, gluten, nous	11 . trinxat de col i patata amb allets . pollastre al forn amb verdures . fruita de la temporada no conté al·lèrgens	12 . cigrons amb espinacs . filet de porc amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . fruita de la temporada conté: llegum, sulfits	13 . crema de carbassa i moniato amb crispets . estofat de gall dindi amb cuscús integral . fruita de la temporada conté gluten
16 . llentíes amb verdures . maires a l'andalusa i amanida (enciam, remolatxa i raves) . iogurt natural de La Torre conté llegum, peix, gluten, lactosa	17 . sopa de caldo amb pasta . pit de pollastre amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada conté gluten, api	18 . patates aixafades amb bledes i oli d'alls . croquetes de rostit i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté gluten, lactosa	19 . arròs integral amb salsa de tomàquet . aletes de pollastre amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita de temporada 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 . . guarnició verdura: 60 - 75g . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g *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