



menús gener 2025 - 1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		8 . sopa de caldo amb arròs . croquetes de rostit amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural de la torre conté: gluten, lactosa, api	9 . crema de mongetes amb verdures . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps conté llegum	10 . crema de carbassa amb gingebre . bacallà al forn amb llit de patata i ceba . fruita del temps conté peix
		sopa de peix/ peix blanc i verdura/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota	llegums amb verdures/ flam
13 . crema de carbassa . falafels amb tomàquet i amanida (enciam, ceba tendra i raves) . fruita del temps conté: gluten, llegum	14 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . lluç al forn amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural de la torre conté llegum, api, gluten, peix, lactosa	15 . trinxat de patata i col amb cansalada . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps no conté al·lèrgens	16 . crema blanca de verdures (ceba, porro, naps, xirivies, coliflor) . salsitxes amb patates al forn . fruita del temps conté sulfits	17 . sopa de caldo amb arròs . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, i olives) . fruita del temps conté: api, ou
verdures amb patata/ pollastre/ compota	verdura i patata/ ous/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	escudella, carns i verdures caldo	pizza casolana/ fruita
20 . crema de verdures . maires a l'andalusa amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté gluten, peix	21 . sopa de caldo amb arròs . truita camperola amb amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps conté api, ou	22 . crema de carbassa amb crispetes . pollastre al forn amb verdures i patata . fruita del temps no conté al·lèrgens	23 . crema de cigrons amb verdures . rodó de gall dindi i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps conté llegum	24 . gratinat de patata, moniato i bledes . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciams, poma i llavors) . iogurt natural de la torre conté lactosa, soja, gluten
escudella, carns i verdures caldo/ fruita	verdures brasa/ llegums/ fruita	sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	crema verdures / peix blau petit/fruita del temps	crema de verdures/vedella/fruita del temps
27 . crema de lleties amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural de la torre conté: llegum, ou, lactosa	28 . crema de carbassa i moniato amb llavors de girasol . pit de gall dindi i amb tomàquet . fruita del temps conté: llavors	29 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté api, peix, gluten	30 . sopa de caldo amb arròs . mandonguilles amb salsa de ceba . fruita del temps conté api, ou, sulfits, gluten	31 . trinxat de col i patata amb alls . lluç al forn i amanida (enciams, celer i poma) . fruita del temps conté peix
crema verdures temporada /peix/ fruita	verdures i moniato al forn/ ous/ compota	patata i verdura/ peix blau petit/iogurt	escudella, carns i verdures caldo/ fruita	amanida/pizza casolana/fruita del temps

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.
- . 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.
- . 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.

*des de **magrana** ens reservem el dret a **modificar el menú**, en cas que fos necessari

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 sopa o guarnició)
- . verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g
- . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes
- . carn: 50-60g / 80-90g
- . peix: 70-80g / 100-120g
- . fruita: 80-100g / 150-200g

energia (Kcal): 500-600/700-800