



menús gener 2025 sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		8 . arròs amb salsa de tomàquet . pit de pollastre arrebossat s/gluten amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural de la torre <i>conté lactosa</i>	9 . estofat de mongetes amb verdures . pollastre a l'allet amb amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	10 . crema de carbassa amb gingebre . bacallà al forn amb lliit de patata i ceba . fruita del temps <i>conté peix</i>
13 . macarrons s/gluten a la napolitana . pit de pollastre amb tomàquet i amanida (enciam, ceba tendra i raves) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	14 . sopa de caldo amb pasta s/gluten i cigrons . lluç al forn amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural de la torre <i>conté llegum, api, peix, lactosa</i>	15 . trinxat de patata i col amb cansalada . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	16 . crema blanca de verdures (ceba, porro, naps, xirivies, coliflor) . llenties a la catalana . fruita del temps <i>conté llegum, sulfits</i>	17 . arròs saltejat amb verdures i pèsols . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>
20 . espirals s/gluten a la carbonara . maires a l'andalusa s/gluten amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté lactosa, peix</i>	21 . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita camperola amb amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>conté ou</i>	22 . crema de carbassa amb crispetes . pollastre al forn amb verdures i patata . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	23 . cigrons amb espinacs i alls tendres . rodó de gall dindi i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	24 . gratinat de patata, moniato i bledes . hamburguesa de porc amb amanida (enciams, poma i llavors) . iogurt natural de la torre <i>conté lactosa, sulfits</i>
27 . llenties amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . iogurt natural de la torre <i>conté: llegum, ou, lactosa</i>	28 . crema de carbassa i moniato amb llavors de girasol . macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <i>conté: llavors, soja</i>	29 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté api, peix, gluten</i>	30 . arròs 3 delícies (ou, pèsols i gambetes) . mandonguilles s/gluten amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté llegum, crustaci, ou, sulfits</i>	31 . trinxat de col i patata amb alls . lluç al forn i amanida (enciams, celerí i poma) . fruita del temps <i>conté peix</i>
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 sense gluten. . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>			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	