



menús sense llet març 2025

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 . llenties estofades amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre i blat de moro) . iogurt vegetal conté llegum	4 . arròs integral amb tomàquet . lluç al forn amb patata i ceba . fruita de temporada conté peix	5 . brou de pollastre amb pasta i cigrons . llibrets de llom amb amanida (enciam, pastanaga, cogombre) . fruita de temporada conté api, gluten, llegum i lactosa	6 . crema de pastanaga i pèsol . truita camperola amb amanida (enciams, tomàquet i blat de moro) . fruita de temporada conté ou, llegum i sulfits	7 . trinxat de patata, bledes i carbassa . rodó de gall dindi amb amanida (enciam i pastanaga i llavors de sèsam) . fruita de temporada conté sèsam
10 . arròs amb verdures . truita d'albergínia i ceba amanida (enciam, ceba i remolatxa) . fruita de temporada conté ou	11 . patata i bròquil aixafat . maires a l'andalusa amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . iogurt vegetal conté peix, gluten	12 . espaguetis amb tomàquet . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciams, raves i germinats) . fruita de temporada conté gluten, sulfits i llegum	13 . mongetes amb verdures . aletes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) . fruita de temporada conté llegum	14 . crema de carbassa amb cigrons . botifarra de porc amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita de temporada conté llegum i sulfits
festa!!!	18 . sopa de peix amb arròs . falafels amb amanida (enciam, ceba i remolatxa) . fruita de temporada conté peix, marisc, api, llegum i gluten	19 . patata amb mongeta tendra . mandonguilles amb salsa de bolets . iogurt vegetal conté sulfits i ou	20 . cigrons estofats amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . fruita de temporada conté llegum	21 . crema de verdures de temporada . truita de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous) . fruita de temporada conté ou i fruits secs
24 . llenties amb verdures . varetes de lluç amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . fruita de temporada conté llegum, peix i gluten	25 . patates amb bledes i oli d'all . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, escarola, cirerols i pastanaga) . iogurt vegetal conté sulfits	26 . espirals integrals a la napolitana . pollastre al l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita de temporada conté gluten	27 . crema de carbassa i xirivia amb pipes de girasol . cuscús integral amb gall dindi estofat . fruita de temporada conté llavors i gluten	28 . arròs a la cassola amb verdures i xampinyons . truita de moniato amb amanida (enciam, col llombarda i blat de moro) . fruita de temporada conté ou
31 . macarrons a la napolitana . bacallà al forn amb ceba i tomàquet . iogurt vegetal conté gluten i peix	Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: . el iogurt és de la marca "La Torre", productori 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. <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 . guarnició verdura: 60 - 75g . patata: 150-200 g / 200-250g . carn: 50-60 g / 80-90g . arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició) . peix: 70-80 g / 100-120g . verdura: 120-150g . fruita: 80-100g / 150g-200g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes energia (Kcal): 500-600/700-800