



menús abril 2025

magrana cuina RSIPAC 2607002/C

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 . trinxat de col i patates amb oli d'all . falafels amb tomàquet i amanida (enciam, ceba tendra i blat de moro) . fruita de temporada conté llegum, gluten	2 . sopa de caldo de pollastre amb pasta . salsitxes de porc i amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita de temporada conté api, gluten, sulfits, nous	3 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i xampinyons . rodó de gall dindi amb salsa . fruita de temporada conté llegum	4 . pasta a la napolitana . bacallà al forn amb ceba i patata . fruita de temporada conté gluten, peix
verdura del temps / pollastre / compota	escudella/ carns i verdures caldo/ fruita	crema verdures/croquetes casolanes/fruita	patata i verdura temps/peix blau/ fruita	crema verdures/ pizza casolana/ iogurt
7 . cigrons de l'olla amb sofregit . maires a l'andalusa i amanida (enciam, col llombarda i blat de moro) . iogurt natural de la torre conté llegum, peix, gluten, lactosa	8 . pasta a la carbonara . hamburguesa mixta i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté gluten, lactosa, sulfits	9 . patates amb pèsols . estofat de gall dindi amb verdures . fruita de temporada conté llegum	10 . crema d'espàrrecs, pastanaga i porro amb llavors de girasol . pizza de pernil dolç, formatge i ceba . fruita de temporada conté llavors, gluten, lactosa	11 . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga, remolatxa) . fruita de temporada no conté al·lèrgens
sopa de verdures/ seitán/ compota	verdures amb llegum/ flam	verdures amb patata/ ou/ fruita	llegums/ peix blau i verdura/ fruita	crema verdures/ truita patates/ mató

vacances de setmana santa del 14 al 21 !!!!

21 festa!!!	22 . lleties estofades amb verdures . hamburguesa de quinoa amb patates xips . iogurt natural de la torre conté llegum, soja, gluten, lactosa	23 . pasta amb salsa de remolatxa i formatge ratllat . lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de temporada gluten, lactosa, peix	24 . crema de fonoll, pastanaga, ceba i amb crostons . pollastre al forn amb patata, ceba i carxofes . fruita de temporada conté gluten	25 . arròs 3 delícies (gambes, ou, pèsols) . truita d'espínacs, ceba i patata amb amanida (enciam, rúcula i cirerols) . fruita de temporada conté crustacis, ou, llegum
	verdura del temps i patata/ou/fruita	patata i mongeta/ pollastre/amanida/ fruita	sopa de peix/pinxos i amanida/ fruita	crema verdures/peix i amanida/flam
28 . crema de pastanaga i pèsols . bacallà al forn amb patata i ceba . iogurt natural de la torre conté llegum, peix, lactosa	29 . patates aixafades amb bledes . croquetes de rostit amb amanida (enciam, cogombre i raves) . fruita de temporada conté gluten, llet, api	30 . estofat de mongetes amb sofregit . pollastre amb alls i herbes amb amanida (enciams, remolatxa i olives) . fruita de temporada conté llegum		
amanida i arròs/ pollastre/ fruita	crema verdures/ peix blau/ compota	sopa de caldo/ carns i verdures caldo/ fruita		

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.
- . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, maires 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: 150-200 g / 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: 50-60 g / 80-90g
- . peix: 70-80 g / 100-120g
- . fruita: 80-100g / 150g-200g