



menús abril 2025 - sense gluten

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

magrana cuina RSIPAC 2607002/C

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 . trinxat de col i patates amb oli d'all . pollastre arrebossat s/gluten amb tomàquet i amanida (enciam, ceba tendra i blat de moro) . fruita de temporada conté ou	2 . sopa de caldo de pollastre amb pasta s/gluten . salsitxes de porc i amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita de temporada conté api, sulfits, nous	3 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i xampinyons . rodó de gall dindi amb salsa . fruita de temporada conté llegum	4 . pasta s/gluten a la napolitana . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita de temporada conté peix
7 . cigrons de l'olla amb sofregit . maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciam, col lombarda i blat de moro) . iogurt natural de la torre conté llegum, peix, lactosa	8 . pasta s/gluten a la carbonara . hamburguesa mixta i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté 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 sense gluten . fruita de temporada conté llavors, lactosa	11 . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga, remolatxa) . fruita de temporada no conté al·lèrgens
vacances de setmana santa del 14 al 21 !!!!				
21 festa!!!	22 . llenties estofades amb verdures . hamburguesa de porc amb patates xips . iogurt natural de la torre conté llegum, sulfits, lactosa	23 . pasta s/gluten amb salsa de remolatxa i formatge ratllat . lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté lactosa, peix	24 . crema de fonoll, pastanaga, ceba . pollastre al forn amb patata, ceba i carxofes . fruita de temporada no conté al·lèrgens	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
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 s/gluten amb amanida (enciam, cogombre i raves) . fruita de temporada conté al·lèrgens	30 . estofat de mongetes amb sofregit . pollastre amb alls i herbes amb amanida (enciams, remolatxa i olives) . fruita de temporada conté llegum		
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	