



menús maig 2025 sense llet

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
. les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, 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 <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>			festa!!!!	festa!!!!
5 . espaguetis amb tomàquet . falafels amb samfaina . fruita de la temporada conté gluten i llegum	6 . crema de carbassó i espàrrecs . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, ceba i blat de moro) . iogurt vegetal conté ou	7 . patates amb mongeta tendra . pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita de la temporada no conté al·lèrgens	8 . arròs amb salsa de tomàquet . sardines a l'andalusa i amanida (enciam, pastanaga i germinats d'alfals) . fruita de la temporada conté peix i gluten	9 . cigrons amb espinacs i alls tendres . hamburguesa de vedella i amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita de la temporada conté llegum, sulfits
patata i col/peix blau petit/ fruita	verdures saltejades/ pollastre/ fruita	escudella/ peix blanc i amanida/ fruita	verdures al forn/vedella/fruita del temps	escudella/truita de carbassó/fruita del temps
12 . macarrons amb verdures . escalopa de gall dindi i amanida (enciam, pastanaga i llavors de girasol) . fruita de la temporada conté gluten	13 . crema de pèsols i pastanaga . pizza de pernil dolç amb amanida (enciams, raves i pastanaga) . iogurt vegetal conté llegum i gluten	14 . mongetes estofades amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i patates al forn . fruita de la temporada conté llegum i peix	15 . sopa de peix amb pasta petita . truita d'albergínia i patata amb amanida (enciam, pastanaga i remolatxa) . fruita de la temporada conté api, peix, gluten, ou	16 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i xampis . pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita de la temporada conté llegum
escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	llegums amb verdures/fruita del temps	verdures/ truita de carxofes/ amanida/fruita	crema de verdures/ gall dindi/ fruita	caldo vegetal/ hamburguesa de mill/ compota
19 . pasta a la bolonyesa vegetal . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita de la temporada conté gluten i soja	20 . arròs integral amb tomàquet . lluç al forn amb hummus de cigrons i amanida (enciam, ceba i olives) . iogurt vegetal conté peix, llegum i sèsam	21 . patata, pastanaga i pèsols . aletes al forn amb amanida (enciam, ceba tendra i germinats) . fruita de la temporada conté llegum	22 . llenties amb verdures i xoriço . truita de carbassó i ceba amb amanida (enciam, raves i pastanaga) . fruita de la temporada conté llegum, ou i sulfits	23 . crema de verdures de primavera amb llavors . estofat de porc amb bolets . fruita de la temporada conté llavors
sopa amb arròs/verdures del caldo/peix blanc/fruita	patata i verdura/ peix blau petit/ fruita del temps	escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural	crema de verdures/truita de patates/ fruita	patata i mongeta/ pollastre/amanida/ fruita
26 . arròs amb verdures i pèsols . truita de patata i ceba i amanida (enciam, raves i pastanaga) . fruita de la temporada conté ou i llegum	27 . amanida de pasta (espirals, tonyina, ou dur, blat de moro) . botifarra amb patates al caliu . fruita de la temporada conté ou, gluten i sulfits	28 . cigrons amb bledes . maires a l'andalusa amb amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . iogurt vegetal conté llegum, peix i gluten	29 . crema de pastanaga i poma . cuscús amb pollastre i verdures . fruita de la temporada conté gluten	30 . trinxat de col i patates amb oli d'all . falafels amb amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita de la temporada conté gluten i llegum
verdures escalivades / ous/ làctic	sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps	sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps	crema verdures/ pizza casolana/ flam	patata i verdura/ ous i amanida/ iogurt