



menús setembre 2025 - sense lactosa

magrana cuines, sl RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
15 · amanida de pasta (olives negres, pastanaga) · lluç al forn amb all i julivert i hummus de cigrons · iogurt vegetal conté gluten, peix, llegum, sèsam, soja	16 · crema de carbassa amb crispetes · pollastre al forn amb verdures · fruita del temps no conté al.lèrgens	17 · patata amb mongeta tendra i pèsols · croquetes s/lactosa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) · fruita del temps conté gluten, lactosa, api	18 · arròs amb salsa de remolatxa · hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre · fruita del temps conté sulfits	19 · cigrons amb bledes · truita de carbassó i ceba amb amanida de tomàquet, ceba tendra i olives · fruita del temps conté llegum, ou
22 · arròs saltejat amb bacó, pèsols i pastanaga · bacallà amb samfaina · fruita del temps conté llegum, peix	23 · llenties estofades amb verdures · truita de patata i ceba amb amanida (enciams, cogombre i pastanaga) · fruita del temps conté llegum,ou	24 · patates aixafades amb bledes · hamburguesa de quinoa i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) · iogurt natural de la torre conté gluten, soja, lactosa	25 · crema de carbassa i xirivia · pollastre al forn amb verdures, cigrons i cuscús · fruita del temps conté llegum, gluten	26 · pasta amb salsa de tomàquet · maires a l'andalusa amb amanida (enciam, rúcula poma i nous) · fruita del temps conté gluten, peix, fruits secs
29 · crema de carbassó amb crostons · lluç al forn amb patates llescades i ceba · iogurt vegetal conté gluten, peix,soja	30 · mongetes estofades amb verdures · mandonguilles amb salsa de ceba · fruita del temps conté llegum, sulfits, ou, gluten	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 en sopa o guarnició) · verdura: 120-150g · ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes energia (Kcal): 500-600/700-800 <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</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 · 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.				