



# menús setembre 2025 - sense ou

magrana cuines, sl RSIPAC 2607002/CA menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dimarts                                                                                                                                                                  | dimecres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | dijous                                                                                                                                                       | divendres                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15<br>· amanida de <b>pasta</b><br>( <b>formatge tendre</b> , olives negres, pastanaga)<br>· <b>lluç</b> al forn amb all i julivert i <b>hummus de cigrons</b><br>· <b>iogurt natural</b> de la torre<br>conté <i>gluten, peix, llegum, sèsam, lactosa</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16<br>· crema de carbassa amb crispetes<br>· pollastre al forn amb verdures<br>· fruita del temps<br><br><i>no conté al.lèrgens</i>                                      | 17<br>· patata amb mongeta tendra i <b>pèsols</b><br>· <b>croquetes de rostit</b> amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)<br>· fruita del temps<br><br><i>conté gluten, lactosa, api</i>                                                                                                                                                                                                                                                                | 18<br>· arròs amb salsa de remolatxa<br>· <b>hamburguesa de vedella</b> amb enciam i cogombre<br>· fruita del temps<br><br><i>conté sulfits</i>              | 19<br>· <b>cigrons</b> amb bledes<br>· pit de pollastre amb amanida de tomàquet, ceba tendra i olives<br>· fruita del temps<br><br><i>conté llegum</i>                                       |
| 22<br>· arròs saltejat amb bacó, <b>pèsols</b> i pastanaga<br>· <b>bacallà</b> amb samfaina<br>· fruita del temps<br><i>conté llegum, peix</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 23<br>· <b>llenties</b> estofades amb verdures<br>· <b>hamburguesa</b> amb amanida (enciams, cogombre i pastanaga)<br>· fruita del temps<br><i>conté llegum, sulfits</i> | 24<br>· patates aixafades amb bledes<br>· <b>hamburguesa de quinoa</b> i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro)<br>· <b>iogurt natural</b> de la torre<br><i>gluten, soja, lactosa</i>                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25<br>· crema de carbassa i xirivia<br>· pollastre al forn amb verdures, <b>cigrons</b> i <b>cuscús</b><br>· fruita del temps<br><i>conté llegum, gluten</i> | 26<br>· <b>pasta</b> amb salsa de tomàquet<br>· <b>maires a l'andalus</b> a amb amanida (enciam, rúcula poma i <b>nous</b> )<br>· fruita del temps<br><i>conté gluten, peix, fruits secs</i> |
| 29<br>· crema de carbassó amb <b>crostons</b><br>· <b>lluç</b> al forn amb patates llescades i ceba<br>· <b>flam de vainilla</b> de la torre<br><br><i>conté gluten, peix, lactosa</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 30<br>· <b>mongetes</b> estofades amb verdures<br>· <b>mandonguilless/ou</b> amb salsa de ceba<br>· fruita del temps<br><br><i>conté llegum, sulfits, gluten</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):<br>· llegum: 30g / 60g<br>· patata: 150-200g / 200-250g<br>· arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició)<br>· verdura: 120-150g<br>· ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes<br><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b><br><br><b>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</b> |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |
| Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada<br>· el iogurt és de la marca “La Torre”, productor de la comarca.<br>· totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro<br><br>· tota la carn és fresca, excepte les croquetes.<br>· el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, maires , i bacallà congelat)<br>· s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir<br>· tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten), la ració és de 30g.<br>· en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |