



menús novembre 2025 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
festa!!!	4 . crema de carbassa i fonoll . pit de pollastre i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt natural de la torre <i>conté lactosa</i>	5 . arròs a la cassola amb verdures i costella . lluç al forn amb all i julivert i hummus de cigrons . fruita del temps <i>conté peix, sèsam, cigrons</i>	6 . pasta a la carbonara . salsitxes de porc amb amanida (enciam, escarola, cirerols i ceba) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, sulfits</i>	7 . estofat de mongetes amb verdures . pollastre al forn amb patates al caliu . fruita del temps <i>conté llegums</i>
10 . patates xafades amb bledes i oli d'all . bacallà amb samfaina . iogurt natural de la torre <i>conté peix, lactosa</i>	11 . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté ou</i>	12 . crema de carbassa i moniato amb crispates . pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <i>conté: soja</i>	13 . llenties amb verdures . pollastre al forn i amanida (enciam, magrana i remolatxa) . fruita del temps <i>conté: llegum</i>	14 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa mixta i amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita de temporada <i>conté: peix, api, sulfits, fruits secs</i>
17 . pasta s/gluten amb salsa de bolets . lluç a l'andalusa amb amanida (enciam, ceba tendra i remolatxa) . iogurt natural de la torre <i>conté: peix, lactosa</i>	18 . cigrons estofats amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, raves i olives) . fruita de temporada <i>conté: llegum</i>	19 . trinxat de coliflor i patata . pit de pollastre amb tomàquet i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita de temporada <i>conté llegums</i>	20 . crema de xampinyons i carbassó . mandonguilles amb pèsols i salsa de ceba . fruita de temporada <i>conté: sulfits, ou, llegum</i>	21 . sopa de caldo amb arròs . truita de carbassó amb amanida (enciams, cirerols i pastanaga) . fruita de temporada <i>conté api, ou</i>
24 . trinxat de patata i col amb bacó . maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita de temporada <i>conté: peix</i>	25 . arròs amb salsa de tomàquet . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, ceba tendra i olives) . iogurt natural de la torre <i>conté ou, lactosa</i>	26 . crema blanca amb verdures d'arrel amb llavors (coliflor, nap, xirivia i ceba) . pizza s/gluten . fruita de temporada <i>conté lactosa</i>	27 . llenties estofades amb verdures . pollastre al forn amb rodanxes de patata i ceba . fruita de temporada <i>conté llegum</i>	28 . pasta s/gluten amb verdures i formatge ratllat . croquetes s/gluten i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita de temporada <i>conté lactosa</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.		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 *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari		

seguiu-nos per instagram a @magranacuines