



menús novembre 2025 - sense lactosa

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 . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt vegetal conté soja, gluten	5 . arròs a la cassola amb verdures i costella . lluç al forn amb all i julivert i hummus de cigrons . fruita del temps conté peix, sèsam, cigrons	6 . pasta amb tomàquet . salsitxes de porc amb amanida (enciam, escarola, cirerols i ceba) . fruita del temps conté gluten, sulfits	7 . estofat de mongetes amb verdures . pollastre al forn amb patates al caliu . fruita del temps conté llegums
10 . patates xafades amb bledes i oli d'all . bacallà amb samfaina . iogurt vegetal conté peix, soja	11 . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i ceba tendra) . fruita del temps conté ou	12 . crema de carbassa i moniato . pasta amb bolonyesa vegetal . fruita del temps conté: gluten, soja	13 . lenties amb verdures . pollastre al forn i amanida (enciam, magrana i remolatxa) . fruita del temps conté: llegum	14 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa mixta i amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita de temporada conté: peix, api, sulfits, fruits secs
17 . espirals amb salsa de bolets . lluç a l'andalusa amb amanida (enciam, ceba tendra i remolatxa) . iogurt vegetal conté: gluten, peix, soja	18 . cigrons estofats amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, raves i olives) . fruita de temporada conté: llegum	19 . trinxat de coliflor i patata . falafels amb tomàquet i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita de temporada conté gluten, llegums	20 . crema de xampinyons i carbassó . mandonguilles amb pèsols i salsa de ceba . fruita de temporada conté: sulfits, ou, llegum	21 . sopa de caldo amb arròs . truita de carbassó amb amanida (enciams, cirerols i pastanaga) . fruita de temporada conté api, ou
24 . trinxat de patata i col amb bacó . maires a l'andalusa i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita de temporada conté: gluten, peix	25 . arròs amb salsa de tomàquet . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, ceba tendra i olives) . iogurt vegetal conté ou, soja	26 . crema blanca amb verdures d'arrel amb llavors (coliflor, nap, xirivia i ceba) . pizza s/ lactosa . fruita de temporada conté gluten	27 . lenties estofades amb verdures . pollastre al forn amb rodanxes de patata i ceba . fruita de temporada conté llegum	28 . pasta amb verdures . croquetes s/lactosa i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita de temporada conté gluten
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