



# menús novembre 2025 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

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

seguiu-nos per instagram a @magranacuines