



menús gener 2026

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			8 . pasta amb salsa de tomàquet i formatge ratllat . hamburgueses de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural conté gluten, lactosa, soja	9 . crema de carbassa i porros amb gíngebre . botifarra al forn amb llit de patata i ceba . fruita del temps conté sulfits
			<i>llegums amb verdures/ flam</i>	<i>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</i>
12 . crema de pastanaga i xampinyons . lenties a la catalana . fruita del temps conté llegum, sulfit	13 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . lluç al forn amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural de la torre conté llegum, api, gluten, peix, lactosa	14 . trinxat de patata i col amb cansalada . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps no conté al·lèrgens	15 . macarrons a la napolitana . falafels amb amanida (enciam, endívia, ceba tendra i raves) . fruita del temps conté: gluten, llegum	16 . arròs saltejat amb verdures i pèsols . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps conté: llegum, ou
<i>verdures amb patata/ pollastre/ compota</i>	<i>verdura i patata/ ous/ fruita del temps</i>	<i>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</i>	<i>escudella, carns i verdures caldo</i>	<i>pizza casolana/ fruita</i>
19 . crema de col llombarda i pera (ceba, porro, carbassó, llombarda i pera) . pasta amb bolonyesa vegetal . fruita del temps conté gluten, soja	20 . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita camperola amb amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps conté ou	21 . cigrons amb espinacs i alls tendres . maires a l'andalus i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps conté llegum, peix, gluten	22 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps conté peix, marisc	23 . gratinat de patata, moniato i bròcoli . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciams, poma i llavors) . flam de vainilla de la torre conté lactosa, soja, gluten
<i>escudella, carns i verdures caldo/ fruita</i>	<i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<i>sopa de pasta/ ous/ amanida</i>	<i>crema verdures / peix blau petit/fruita del temps</i>	<i>crema de verdures/vedella/fruita del temps</i>
26 . fideus a la cassola amb verdures i magra de porc . lluç al forn amb salsa verda i pèsols amb amanida (enciams, olives i raves) . fruita del temps conté gluten, peix, llegum	27 . sopa de caldo amb arròs . pit de gall dindi arrebossat i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt natural de la torre conté api, ou, gluten, lactosa	28 . lenties amb verdures i arròs . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps conté: llegum, ou	29 . patates xafades amb bledes . pollastre al forn amb verdures i xampinyons . fruita del temps no conté al·lèrgens	30 . crema de carbassa i fonoll . mandonguilles amb salsa de ceba . fruita del temps conté ou i sulfits
<i>crema verdures temporada/ous/ fruita</i>	<i>verdures i moniato al forn/ peix blanc/ compota</i>	<i>patata i verdura/ peix blau petit/iogurt</i>	<i>escudella, carns i verdures caldo/ fruita</i>	<i>amanida/pizza casolana/fruita del temps</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 congelat, de pesca sostenible (lluç, bacallà i maires) . 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 sopa o guarnició) . verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g energia (Kcal): 500-600/700-800	
*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari				