



menús gener 2026 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			8 . pasta s/gluten amb salsa de tomàquet i formatge ratllat . hamburgueses de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural <i>conté lactosa, soja</i>	9 . crema de carbassa i porros amb gíngebre . botifarra al forn amb llit de patata i ceba . fruita del temps <i>conté sulfits</i>
12 . crema de pastanaga i xampinyons . lenties a la catalana . fruita del temps <i>conté llegum, sulfat</i>	13 . sopa de caldo amb pasta s/gluten i cigrons . lluç al forn amb amanida (enciam, poma i germinats d'alfals) . iogurt natural de la torre <i>conté llegum, api, peix, lactosa</i>	14 . trinxat de patata i col amb cansalada . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	15 . macarrons s/gluten a la napolitana . pit de pollastre amb amanida (enciam, endívia, ceba tendra i raves) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	16 . arròs saltejat amb verdures i pèsols . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>
19 . crema de col llombarda i pera (ceba, porro, carbassó, llombarda i pera) . pasta s/gluten amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <i>conté soja</i>	20 . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita camperola amb amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <i>conté ou</i>	21 . cigrons amb espinacs i alls tendres . maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>	22 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté peix, marisc</i>	23 . gratinat de patata, moniato i bròcoli . hamburguesa de porc amb amanida (enciams, poma i llavors) . flam de vainilla de la torre <i>conté lactosa, sulfits</i>
26 . pasta s/gluten 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 <i>conté peix, llegum</i>	27 . sopa de caldo amb arròs . pit de gall dindi arrebossat s/gluten i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt natural de la torre <i>conté api, ou, lactosa</i>	28 . lenties amb verdures i arròs . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	29 . patates xafades amb bledes . pollastre al forn amb verdures i xampinyons . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	30 . crema de carbassa i fonoll . mandonguilles amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté ou i sulfits</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. *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari			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	