



menús gener 2026 - sense llet

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 . hamburgueses de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt vegetal conté gluten, soja	9 . crema de carbassa i porros amb gingebre . botifarra al forn amb llet de patata i ceba . fruita del temps conté sulfits
12 . crema de pastanaga i xampinyons . llenties 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 vegetal conté llegum, api, gluten, peix, soja	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
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'andalusa 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 . trinxat de patata, moniato i bròcoli . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciams, poma i llavors) . iogurt vegetal conté soja, gluten
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 vegetal conté api, ou, gluten, soja	28 . llenties 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
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	