



menús març 2026 - sense lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 . pasta amb salsa de tomàquet . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita de temporada conté gluten, peix	3 . trinxat de patata, bledes i carbassa . rodó de gall dindi amb salsa de verdures . fruita de temporada no conté al·lèrgens	4 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, rúcula, germinats, olives) . fruita de temporada conté api, peix, gluten, soja	5 . llenties estofades amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre i blat de moro) . iogurt vegetal conté llegum i soja	6 . crema de carbassó i espàrrecs . truita de patata i moniato amb amanida (enciams, tomàquet i raves) . fruita de temporada conté ou
9 . arròs amb salsa de tomàquet i xampis . hamburguesa de porc amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . iogurt vegetal conté sulfits, soja	10 . crema de pastanaga i moniato amb crispetes . truita de patata, ceba i albergínia amb amanida (enciams, pastanaga i tomàquet) . fruita del temps conté ou	11 . espaguetis amb tomàquet . falafels amb amanida (enciam, endívies, poma, anous) . fruita del temps conté gluten, fruits secs	12 . mongetes amb bledes . pollastre al forn amb patata i verdures . fruita del temps conté llegums	13 . trinxat de patata i col amb bacó . lluç a la romana i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps conté peix, ou, gluten
16 . llenties amb verdures i carns . maires a l'andalusa i amanida (enciam, blat de moro i olives) . fruita del temps conté llegum, peix, gluten	17 . sopa de caldo amb pistons . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, ceba i remolatxa) . fruita de temporada conté api, gluten, soja	18 . arròs saltejat amb pastanaga, pèsols i llavors de girasol . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . fruita de temporada conté llegum, llavors	19 . patata amb mongeta tendra . mandonguilles amb salsa de ceba . iogurt vegetal conté sulfits, ou i soja	20 . crema de pèsols amb crostons . pasta amb bolonyesa vegetal . fruita de temporada conté llegum, gluten, soja
23 . patata amb bròquil . filet de lluç al forn i amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt vegetal conté peix, soja	24 . cigrons amb bledes . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, blat de moro i cogombre) . fruita del temps conté llegum, ou	25 . crema de carbassó, nap i xirivia . pizza s/lactosa amb amanida d'enciam i pastanaga . fruita del temps no conté al·lèrgens	26 . arròs amb bacó, pastanaga i pèsols . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps conté llegum	27 . pasta amb bolets i tomàquet . falafels amb amanida (enciams, poma i nous) . fruita del temps conté gluten, llegum, fruits secs
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. . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures. . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç 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. <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>				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 . guarnició verdura: 60 - 75g . patata: 150-200 g / 200-250g . carn: 50-60 g / 80-90g . arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g en sopa o guarnició) . peix: 70-80 g / 100-120g . verdura: 120-150g . fruita: 80-100g / 150g-200g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes energia (Kcal): 500-600/700-800

vacances del 30 de març al 6 d'abril!!!!