



menús març 2026 - sense ou

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 i formatge ratllat . bacallà al forn amb patata i ceba . fruita de temporada <i>conté gluten, lactosa, peix</i>	3 . trinxat de patata, bledes i carbassa . rodó de gall dindi amb salsa de verdures . fruita de temporada <i>no conté al.lèrgens</i>	4 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, rúcula, germinats, olives) . fruita de temporada <i>conté api, peix, gluten, soja</i>	5 . llenties estofades amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre i blat de moro) . iogurt de maduixa de la torre <i>conté llegum i lactosa</i>	6 . crema de carbassó i espàrrecs . pit de pollastre de patata i moniato amb amanida (enciams, tomàquet i raves) . fruita de temporada <i>no conté al.lèrgens</i>
9 . arròs amb salsa de tomàquet i xampis . hamburguesa de porc amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . iogurt natural de la torre <i>conté sulfits, lactosa</i>	10 . crema de pastanaga i moniato amb crispets . pit de pollastre amb amanida (enciams, pastanaga i tomàquet) . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	11 . espaguetis a la carbonara . falafels amb amanida (enciam, endívies, poma, anous) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, llegum, fruits secs</i>	12 . mongetes amb bledes . pollastre al forn amb patata i verdures . fruita del temps <i>conté llegums</i>	13 . trinxat de patata i col amb bacó . lluç a l'andalusa i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté peix,, gluten</i>
16 . llenties amb verdures i carns . maires a l'andalusa i amanida (enciam, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, peix, gluten</i>	17 . sopa de caldo amb pistons . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, ceba i remolatxa) . fruita de temporada <i>conté api, gluten, soja</i>	18 . arròs saltejat amb pastanaga, pèsols i llavors de girasol . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . fruita de temporada <i>conté llegum, llavors</i>	19 . patata amb mongeta tendra . mandonguilles s/ou amb salsa de ceba . iogurt natural de la torre <i>conté sulfits i lactosa</i>	20 . crema de pèsols amb crostons . pasta amb bolonyesa vegetal . fruita de temporada <i>conté llegum, gluten, soja</i>
23 . gratinat de patata i bròquil . filet de lluç al forn i amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural de la torre <i>conté lactosa, peix</i>	24 . cigrons amb bledes . pit de pollastre amb patata i ceba i amanida (enciams, blat de moro i cogombre) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	25 . crema de carbassó, nap i xirivia . pizza de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i pastanaga . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa</i>	26 . arròs amb bacó, pastanaga i pèsols . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>conté llegum</i>	27 . pasta amb salsa de bolets . falafels amb amanida (enciams, poma i nous) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, fruits secs</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. . 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. *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 . 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!!!!