



menús abril 2026 sense gluten

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	7 . arròs integral amb salsa de tomàquet . croquetes s/g amb patates xips . iogurt natural de La Torre conté llet i ou	8 . crema de carbassó i porro amb cigrons . pasta amb bolonyesa vegetal . fruita de la temporada conté llegum i soja	9 . trinxat de col i patata amb oli d'all . hamburguesa de pollastre i amanida (enciam, endívies i poma) . fruita de la temporada conté sulfits	10 . llenties estofades amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, raves i blat de moro) . fruita de la temporada conté llegum i ou
escudella/ truita de carbassó/ fruita	patata i mongeta/pollastre/ fruita	escudella/ peix blanc i amanida/ fruita	crema de verdures/peix blau petit/ fruita	verdures al forn/vedella/fruita del temps
13 . pasta s/g a la carbonara . falafels amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt natural de La Torre conté llet i llegum	14 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , blat de moro) . lluç al forn amb amanida i hummus de cigrons . fruita de la temporada conté ou, peix i llegum	15 . patata amb pastanaga i pèsols . pollastre amb ceba al forn i amanida (enciam, remolatxa i germinats alfals) . fruita de la temporada no conté al·lèrgens	16 . crema de carbassó i coliflor . truita camperola (patata, ceba, pernil carbassó) amb amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita de la temporada conté ou	17 . cigrons estofats amb verdures . botifarra al forn amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i xerris) . fruita de la temporada conté llegum i sulfits
escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	llegums amb verdures/fruita del temps	sopa de pasta/ truita de carxofes/ amanida/fruita	crema de verdures i patata/ gall dindi/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota
20 . macarrons s/g amb beixamel . pit de pollastre i amanida (enciam, pastanaga i germinats) . fruita de la temporada conté llet	21 . patata i bròquil amb oli d'all . bacallà amb samfaina . iogurt natural de La Torre conté peix i llet	22 . crema de verdures de temporada . llenties a la riojana amb xoriço . fruita de la temporada conté llegum i sulfits	23 . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciams, blat de moro i olives) . fruita de la temporada no conté al·lèrgens	24 . sopa de peix amb arròs . truita de xampinyons i amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita de la temporada conté api, peix, marisc i ou
escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural	patata i verdura / peix blau petit/fruita del temps	escudella/ verdures i carns caldo/ fruita	crema de verdures/truita de patates/ fruita	quinoa amb verdures/ iogurt natural amb compota
27 . crema d'espàrrecs i pastanaga . hamburguesa de porc i amanida (enciam, cirerols i germinats) . iogurt natural de La Torre conté lactosa i sulfits	28 . mongetes estofades amb verdures . pollastre al forn amb patata, ceba, pastanaga i pebrot vermell . fruita de la temporada conté llegum	29 . espaguetis s/g a la napolitana . rodó de gall dindi amb salsa . fruita de la temporada no conté al·lèrgens	30 . arròs saltejat amb bacó i xampinyons . truita de tonyina i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita de la temporada conté ou, peix i sulfits	31 . patates amb mongeta tendra . maires amb amanida (enciams, poma, nous) . fruita de la temporada conté peix i fruits secs
patata i mongeta/ vedella/amanida/ fruita	crema de verdures/peix blanc/fruita del temps	verdures/ fajol fruita del temps	sopa de pasta/ truita/ amanida/fruita del temps	amanida i pizza casolana
Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada . el iogurt és de la marca “La Torre”, productor de la comarca. . utilitzem sal iodada . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. . totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maires congelat) . tots els menús van acompanyats de pa integral i pa blanc (conté gluten), la ració és de 30g.				. les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, 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): 500-600/700-80
*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari				