



# menú desembre 2025

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | dimarts                                                                                                                                                                                                        | dimecres                                                                                                                                                                                                             | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | divendres                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>· <b>espirals</b> a la <b>carbonara</b><br>· <b>hamburguesa de pollastre</b> i amanida (enciams, pastanaga i raves)<br>· fruita de la temporada<br><br>conté gluten, lactosa i sulfits                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2<br>· arròs 3 delícies (pastanaga, ceba, <b>pèsols</b> )<br>· <b>truita</b> d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga)<br>· <b>iogurt natural de La Torre</b><br><br>conté llegum,ou i lactosa | 3<br>· crema de verdures d'hivern (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb <b>crostons</b><br>· <b>falafels amb maionesa</b> i amanida (enciam, pastanaga i olives)<br>· fruita de la temporada<br><br>conté gluten i ou | 4<br>· <b>llenties</b> amb verdures<br>· <b>bacallà</b> al forn i amanida (enciam, remolatxa i raves)<br>· fruita de la temporada<br><br>conté llegum i peix                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5<br><br><b>festa!!</b>                                                                                                                                 |
| escudella, carn i verdures del caldo/ iogurt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | crema de verdures/ peix blanc i amanida/ compota                                                                                                                                                               | crema de verdures/ peix blanc i amanida/ compota                                                                                                                                                                     | verdura/ tofu/ fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |
| 8<br><br><b>festa!!</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9<br>· <b>espaguetis</b> amb tomàquet i orenga<br>· <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, remolatxa i raves)<br>· <b>flam de vainilla de La Torre</b><br><br>conté gluten, peix i lactosa              | 10<br>· trinxat de col i patata amb allets<br>· pollastre al forn amb xampinyons<br>· fruita de la temporada<br><br>no conté al·lèrgens                                                                              | 11<br>· <b>caldo</b> de carn amb <b>cigrons</b> i arròs<br>· <b>truita camperola</b> amb amanida (enciam, remolatxa, i olives)<br>· fruita de la temporada<br><br>conté llegum, ou,api i sulfits                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12<br>· crema de carbassa i moniato amb crispetes<br>· estofat de gall dindi amb <b>cuscús integral</b><br>· fruita de la temporada<br><br>conté gluten |
| crema verdures del temps/ ous/ fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | verdures brasa/ llegums/ fruita                                                                                                                                                                                | verdura i patata/ peix/ fruita del temps                                                                                                                                                                             | verdures/ hamburguesa/ compota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | escudella/ peix blau i verdura/ fruita                                                                                                                  |
| 15<br>· <b>mongetes</b> amb verdures<br>· <b>hamburguesa de quinoa</b> amb amanida (enciam, pastanaga i germinats)<br>· <b>iogurt natural de La Torre</b><br><br>conté llegum, gluten i lactosa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16<br>· patates aixafades amb bledes i oli d'all<br>· <b>croquetes de rostit</b> i amanida (enciams, pastanaga i olives)<br>· fruita de temporada<br><br>conté gluten, api i lactosa                           | 17<br>· <b>brou</b> de carn i pollastre <b>amb pasta</b><br>· <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i raves)<br>· fruita de la temporada<br><br>conté gluten, ou i api                      | 18<br>· arròs integral amb salsa de tomàquet<br>· aletes de pollastre amb amanida (enciams i pastanaga)<br>· fruita de temporada<br><br>no conté al·lèrgens                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 19<br><br><b>dinar de nadal</b>                                                                                                                         |
| pa amb tomàquet amb truita/ fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt                                                                                                                                                                      | verdura i patata/ peix/ fruita del temps                                                                                                                                                                             | verdura/ tofu/ fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |
| <b>s tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b><br>· el iogurt és de la marca “La Torre”, productor de la comarca.<br>· totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.<br>· 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 de temporada.<br>· tota la carn és fresca, excepte les croquetes.<br>· el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç ,bacallà i maria congelat)<br>· s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol 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. |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      | <b>es 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):</b><br>· llegum: 30g / 60g<br>· patata: 150-200g / 200-250g<br>· arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició)<br>· verdura: 120-150g<br>· ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes<br><b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b><br><br><b>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</b> |                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                      | · guarnició verdura: 60 - 75g<br>· carn: 50-60g / 80-90g<br>· peix: 70-80g / 100-120g<br>· fruita: 80-100g / 150-200g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                         |

del 19 de desembre fins el 8 de gener ... **Vacances**  
**I'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices festes**

seguiu-nos per instagram a @magranacuines