# menú desembre 2025 lactants

**magrana cuina** **RSIPAC 2607002/CA**

**menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175**

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>. crema de pastanaga, bròquil, ceba i porro amb pollastre i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*no conté al·lèrgens* | 2<br>. crema de moniato, ceba i bledes amb **ou** i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*conté ou* | 3<br>. crema de coliflor, ceba, porro i xirivia **amb cigrons**<br>. compota de fruita<br>*conté llegum* | 4<br>. crema de moniato, pastanaga i ceba amb **lluç** i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*conté peix* | 5<br>**festa!!** |
| | | | | |
| 8<br>**festa!!** | 9<br>. crema de coliflor, xirivia i ceba amb porc i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*no conté al·lèrgens* | 10<br>. crema de pastanaga, bròquil, ceba i porro amb porc i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*no conté al·lèrgens* | 11<br>. crema de pastanaga, xirivia, ceba i patata amb pollastre i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*no conté al·lèrgens* | 12<br>. crema carbassa, ceba, porro i amb gall dindi i oli d'OVE<br>. **iogurt natural de La Torre**<br>*conté llet* |
| | | | | |
| 15<br>. crema de xirivia, pastanaga, patata, ceba, porro amb **cigrons i** oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*conté llegum* | 16<br>. crema de pastanaga, carbassó, ceba i patata amb **peix** i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*conté peix* | 17<br>. crema de mongeta tendra, carbassa, ceba i patata amb **ou** i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*conté ou* | 18<br>. crema de pastanaga, bròquil, ceba i porro amb pollastre i oli d'OVE<br>. compota de fruita<br>*no conté al·lergens* | 19<br>. crema de moniato, ceba i bledes amb **vedella** i oli d'OVE<br>. **iogurt natural de La Torre**<br>*conté llet* |
| | | | | |

**s 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 de temporada.
. tota la carn és fresca, excepte les croquetes.
· el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç ,bacallà i maria congelat)
. 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.

**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):**
. llegum: 30g / 60g
. patata: 150-200g / 200-250g
. arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició)
. verdura: 120-150g
. ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes
. guarnició verdura: 60 - 75g
. carn: 50-60g / 80-90g
. peix: 70-80g / 100-120g
. fruita: 80-100g / 150-200g
**energia (Kcal): 500-600/700-800**

***des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari***

**del 20 de desembre fins el 8 de gener ... vacances**

***l'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices vacances***

**seguiu-nos per instagram a @magranacuines**