



menú desembre 2025 sense gluten

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 · espirals s/g a la carbonara · hamburguesa de pollastre i amanida (enciams, pastanaga i raves) · fruita de la temporada conté lactosa i sulfits	2 · arròs 3 delícies (pastanaga, ceba, pèsols) · truita d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) · iogurt natural de La Torre conté llegum,ou i lactosa	3 · crema de verdures d'hivern (coliflor, ceba, porro, xirivia) · pit pollastre amb maionesa i amanida (enciam, pastanaga i olives) · fruita de la temporada conté ou	4 · llenties amb verdures · bacallà al forn i amanida (enciam, remolatxa i raves) · fruita de la temporada conté llegum i peix	5 festa!!
8 festa!!	9 · espaguetis s/g amb tomàquet i orenga · maires amb amanida (enciam, remolatxa i raves) · flam de vainilla de La Torre conté peix i lactosa	10 · trinxat de col i patata amb allets · pollastre al forn amb xampinyons · fruita de la temporada no conté al·èrgens	11 · caldo de carn amb cigrons i arròs · truita camperola amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) · fruita de la temporada conté llegum, ou,api i sulfits	12 · crema de carbassa i moniato amb crispetes · estofat de gall dindi amb arròs · fruita de la temporada no conté al·èrgens
15 · mongetes amb verdures · pit de pollastre amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) · iogurt natural de La Torre conté llegum i lactosa	16 · patates aixafades amb bledes i oli d'all · llom de porc amb amanida (enciams, pastanaga i olives) · fruita de temporada conté api i lactosa	17 · brou de carn i pollastre amb arròs · truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i raves) · fruita de la temporada conté ou i api	18 · arròs integral amb salsa de tomàquet · aletes de pollastre amb amanida (enciams i pastanaga) · fruita de temporada no conté al·lèrgens	19 dinar de nadal
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 energia (Kcal): 500-600/700-800 *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari	
			· guarnició verdura: 60 - 75g · carn: 50-60g / 80-90g · peix: 70-80g / 100-120g · fruita: 80-100g / 150-200g	

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

seguiu-nos per instagram a @magranacuines