



menú desembre 2025 sense llet

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 . espirals amb tomàquet . hamburguesa de pollastre i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada conté gluten i sulfits	2 . arròs 3 delícies (pastanaga, ceba, pèsols) . truita d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . elaborat vegetal conté llegum i ou	3 . crema de verdures d'hivern (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb crostons . falafels amb maionesa i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de la temporada conté gluten i ou	4 . llentíes 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 amb tomàquet i orenga . maires a l'andalusa i amanida (enciam, remolatxa i raves) . elaborat vegetal conté gluten i peix	10 . trinxat de col i patata amb allets . pollastre al forn amb xampinyons . fruita de la temporada no conté al·lèrgens	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 cuscús integral . fruita de la temporada conté gluten
15 . mongetes amb verdures . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) . elaborat vegetal conté llegum i gluten	16 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . llom de porc i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté gluten i api	17 . brou de carn i pollastre amb pasta . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada conté gluten, 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	

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