menú desembre 2025 sense ou

magrana cuines **RSIPAC 2607002/CA**

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 . **espirals** a la **carbonara** . **hamburguesa de pollastre** i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada *conté gluten, lactosa i sulfits*	2 . arròs 3 delícies (pastanaga, ceba**, pèsols**) . pit de galldindi i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . **iogurt natural de La Torre** *conté llegum i lactosa*	3 . crema de verdures d'hivern (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb **crostons** . falafels amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de la temporada *conté gluten*	**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** amb tomàquet i orenga . **maires a l'andalusa** i amanida (enciam, remolatxa i raves) . **flam de vainilla de La Torre** *conté gluten, peix i lactosa*	10 . trinxat de col i patata amb allets . pollastre al forn amb xampinyons . fruita de la temporada *no conté al·ègens*	11 . **caldo** de carn amb **cigrons** i arròs . bistec de vedella amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . fruita de la temporada *conté llegum, 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) . **iogurt natural de La Torre** *conté llegum, gluten i lactosa*	16 . patates aixafades amb bledes i oli d'alls . **croquetes de rostit** i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita de temporada *conté gluten, api i lactosa*	17 . **brou de** carn i pollastre **amb pasta** . llom de porc de patata i ceba amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de la temporada *conté gluten 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
. 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 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