



menús febrer 2026

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 . arròs integral amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb amanida (enciam, germinats i pastanaga) . fruita de temporada <i>conté sulfits</i>	3 . caldo amb pasta petita . truita de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita de temporada <i>conté gluten, api, ou</i>	4 . cigrons amb espinacs i alls tendres . lluç a l'andalusa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt natural de La Torre <i>conté llegum, peix, gluten i lactosa</i>	5 . crema de carbassó, moniato i xirivia amb llavors de sèsam torrat . macarrons gratinats amb bolonyesa vegetal . fruita de temporada <i>conté sèsam, gluten, soja, lactosa</i>	6 . patata amb bròquil . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita de temporada <i>no conté al·lèrgens</i>
<i>verdura/ tofu/ fruita del temps</i>	<i>verdura i patata/ peix/ fruita del temps</i>	<i>arròs integral i verdures/ ou/ fruita del temps</i>	<i>verdures amb patata/ peix blau petit/ compota</i>	<i>pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita</i>
9 . escudella amb arròs . bacallà amb samfaina . fruita de temporada <i>conté api, peix</i>	10 . trinxat de col i patata amb oli d'all . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita de temporada <i>conté gluten, soja i nous</i>	11 . crema de pastanaga amb cigrons . croquetes de rostit amb amanida . iogurt natural de La Torre <i>conté llegum, gluten i lactosa</i>	12 . llenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita de temporada <i>conté llegum</i>	13 . espaguetis a la napolitana . truita de carbassó i patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de temporada <i>conté gluten, ou</i>
<i>escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita</i>	<i>verdura amb patata/pollastre/compota</i>	<i>verdures/peix blanc/fruita del temps</i>	<i>escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita</i>	<i>crema verdures del temps/ vedella/ fruita</i>
16 . arròs a la cassola amb verdures de temporada . maires a l'andalusa i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita de temporada <i>conté peix i gluten</i>	17 . espirals amb tomàquet i xampinyons . rodó de gall dindi amb salsa . fruita de temporada <i>conté gluten</i>	18 . caldo amb pasta . truita d'albergínia amb amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita de temporada <i>conté api, gluten, ou</i>	19 . crema de carbassa i xirivia amb cigrons . aletes de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . iogurt natural de La Torre <i>conté llegum, lactosa</i>	20 festa!!
<i>escudella/ verdures i carns caldo/ fruita</i>	<i>crema verdures/ ous/ compota</i>	<i>verdures brasa/ llegums/ fruita</i>	<i>amanida/pizza casolana/fruita del temps</i>	<i>escudella/ verdures i carns caldo/ fruita</i>
23 . arròs amb tomàquet . falafels amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita de temporada <i>conté gluten i llegum</i>	24 . patata amb bledes . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . iogurt natural de La Torre <i>conté lactosa</i>	25 . crema de pastanaga amb crostons . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . fruita de temporada <i>conté ou i gluten</i>	26 . espaguetis a la carbonara . lluç al forn amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita de temporada <i>conté gluten, lactosa i peix</i>	27 . mongetes amb verdures . botifarra de porc amb patates al forn . fruita de temporada <i>conté llegum i sulfits</i>
<i>escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ fruita</i>	<i>quinoa amb verdures i bolets/ compota</i>	<i>patata i verdura/ peix blau petit/iogurt</i>	<i>crema de verdures/ ous/ compota</i>	<i>crema verdures/ ous/ compota</i>
Es 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. · tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana · el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat). s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol 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. <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>			Les 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 sopa o guarnició) · verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g · ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes · carn: 50-60g / 80-90g · peix: 70-80g / 100-120g · fruita: 80-100g / 150-200g energia (Kcal): 500-600/700-80	