



# menús febrer 2026 d'1 a 2 anys

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

| dilluns                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | dimarts                                                                                                                                                                                                                                                 | dimecres                                                                                                                                                                                                                                                                      | dijous                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | divendres                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patata i mongeta tendra</li> <li>. <b>hamburguesa de pollastre</b> amb amanida (enciam, germinats i pastanaga)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté sulfits</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>caldo amb pasta petita</b></li> <li>. <b>truita</b> de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté gluten, api, ou</p>       | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>cigrons</b> amb espinacs</li> <li>. <b>lluç a l'andalusa</b> amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)</li> <li>. <b>iogurt natural de La Torre</b></li> </ul> <p>conté llegum, peix, gluten i lactosa</p> | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassó, moniato i xirivia amb llavors de <b>sèsam torrat</b></li> <li>. <b>macarrons gratinats amb bolonyesa vegetal</b></li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté sèsam, gluten, soja, lactosa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patata amb bròquil</li> <li>. estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>                                                |
| verdura/ tofu/ fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | verdura i patata/ peix/ fruita del temps                                                                                                                                                                                                                | arròs integral i verdures/ ou/ fruita del temps                                                                                                                                                                                                                               | verdures amb patata/ peix blau petit/ compota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita                                                                                                                                                                                                         |
| <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>escudella</b> amb arròs</li> <li>. <b>bacallà</b> amb samfaina</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté api, peix</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat de col i patata amb oli d'all</li> <li>. <b>hamburguesa de quinoa</b> amb amanida (enciam, endívies, poma i nous)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté gluten, soja i nous</p> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de pastanaga amb <b>cigrons</b></li> <li>. <b>croquetes</b> de rostit amb amanida</li> <li>. <b>iogurt natural de La Torre</b></li> </ul> <p>conté llegum, gluten i lactosa</p>                                      | <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté llegum</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>brou de carn amb pasta petita</b></li> <li>. <b>truita</b> de carbassó i patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté gluten, ou i api</p> |
| escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | verdura amb patata/pollastre/compota                                                                                                                                                                                                                    | verdures/peix blanc/fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                          | escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | crema verdures del temps/ vedella/ fruita                                                                                                                                                                                                              |
| <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. brou de pollastre amb arròs</li> <li>. <b>maïres a l'andalusa</b> i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté peix, gluten i api</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassó</li> <li>. rodó de gall dindi amb salsa</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>                                                                       | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>caldo amb pasta</b></li> <li>. <b>truita d'albergínia</b> amb amanida (enciam, escarola, raves i poma)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté api, gluten, ou</p>                                           | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa i xirivia amb <b>cigrons</b></li> <li>. aletes de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga)</li> <li>. <b>iogurt natural de La Torre</b></li> </ul> <p>conté llegum, lactosa</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>20</p> <p><b>festa!!</b></p>                                                                                                                                                                                                                        |
| escudella/ verdures i carns caldo/ fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | crema verdures/ ous/ compota                                                                                                                                                                                                                            | verdures brasa/ llegums/ fruita                                                                                                                                                                                                                                               | amanida/pizza casolana/fruita del temps                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | escudella/ verdures i carns caldo/ fruita                                                                                                                                                                                                              |
| <p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. brou de carn amb arròs</li> <li>. <b>falafels</b> amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté gluten, api i llegum</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patata amb bledes</li> <li>. pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives)</li> <li>. <b>iogurt natural de La Torre</b></li> </ul> <p>conté lactosa</p>                                | <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de pastanaga amb <b>crostons</b></li> <li>. <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté ou i gluten</p>                        | <p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>brou de pollastre amb pasta</b></li> <li>. <b>lluç al forn</b> amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro)</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté gluten, lactosa, peix i api</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de <b>mongetes</b> amb verdures</li> <li>. <b>botifarra de porc</b> amb patates al forn</li> <li>. fruita de temporada</li> </ul> <p>conté llegum i sulfits</p>                               |
| escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ fruita                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | quinoa amb verdures i bolets/ compota                                                                                                                                                                                                                   | patata i verdura/ peix blau petit/iogurt                                                                                                                                                                                                                                      | crema de verdures/ ous/ compota                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | crema verdures/ ous/ compota                                                                                                                                                                                                                           |
| <p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca.</li> <li>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.</li> <li>. 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.</li> <li>. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana</li> <li>. 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</li> <li>. 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.</li> </ul> <p><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p> |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>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):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. llegum: 30g / 60g</li> <li>. patata: 150-200g / 200-250g</li> <li>. arròs i pasta: 50-60g / 60-80g (20-25g sopa o guarnició)</li> <li>. verdura: 120-150g/ guarnició verdura: 60 - 75g</li> <li>. ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes</li> <li>. carn: 50-60g / 80-90g</li> <li>. peix: 70-80g / 100-120g</li> <li>. fruita: 80-100g / 150-200g</li> </ul> <p><b>energia (Kcal): 500-600/700-80</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                        |