



menús febrer 2026 sense gluten

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 conté sulfits	3 . caldo amb pasta petita s/g . truita de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita de temporada conté api i ou	4 . cigrons amb espinacs i alls tendres . lluç al forn amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt natural de La Torre conté llegum, peix i lactosa	5 . crema de carbassó, moniato i xirivia amb llavors de sèsam torrat . macarrons s/g gratinats amb bolonyesa vegetal . fruita de temporada conté sèsam, soja, lactosa	6 . patata amb bròquil . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita de temporada no conté al·lèrgens
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
9 . escudella amb arròs . bacallà amb samfaina . fruita de temporada conté api, peix	10 . trinxat de col i patata amb oli d'all . pit de gall dindi amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita de temporada conté soja i nous	11 . crema de pastanaga amb cigrons . croquetes s/g de rostit amb amanida (enciam, pastanaga i ceba) . iogurt natural de La Torre conté llegum i lactosa	12 . llenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita de temporada conté llegum	13 . espaguetis s/g a la napolitana . truita de carbassó i patata amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté ou
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
16 . arròs a la cassola amb verdures de temporada . maires a la paella i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita de temporada conté peix	17 . espirals s/g amb tomàquet i xampinyons . rodó de gall dindi amb salsa . fruita de temporada no conté al·lèrgens	18 . caldo amb pasta s/g . truita d'albergínia amb amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita de temporada conté api i ou	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 conté llegum, lactosa	20 festa!!
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
23 . arròs amb tomàquet . pit de gall dindi amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita de temporada conté llegum	24 . patata amb bledes . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . iogurt natural de La Torre conté lactosa	25 . crema de pastanaga . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . fruita de temporada conté ou	26 . espaguetis s/g a la carbonara . lluç al forn amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita de temporada conté lactosa i peix	27 . mongetes amb verdures . botifarra de porc amb patates al forn . fruita de temporada conté llegum i sulfits
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
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. *des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari			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	