



menús febrer 2026 sense ou

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 - pit de gall dindi amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) - fruita de temporada conté gluten i ou	4 cigrons amb espinacs i alls tendres lluç a l'andalusa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) iogurt natural de La Torre conté llegum, peix, gluten i lactosa	5 - crema de carbassó, moniato i xirivia amb llavors de sèsam torrat macarrons gratinats amb bolonyesa vegetal - fruita de temporada conté sèsam, gluten, 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 hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) - fruita de temporada conté gluten, soja i nous	11 - crema de pastanaga amb cigrons croquetes de rostit amb amanida iogurt natural de La Torre conté llegum, gluten i lactosa	12 llenties amb verdures - pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) - fruita de temporada conté llegum	13 espaguetis a la napolitana - llom de porc amb amanida (enciam, pastanaga i olives) - fruita de temporada conté gluten
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 l'andalusa i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) - fruita de temporada conté peix i gluten	17 espirals amb tomàquet i xampinyons - rodó de gall dindi amb salsa - fruita de temporada conté gluten	18 caldo amb pasta - llom de porc amb amanida (enciam, escarola, raves i poma) - fruita de temporada conté api, gluten	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	
23 - arròs amb tomàquet falafels amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) - fruita de temporada conté gluten i 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 amb crostons - filet de gall dindi amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) - fruita de temporada conté gluten	26 espaguetis a la carbonara lluç al forn amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) - fruita de temporada conté gluten, 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	