



# menús juny 2026

magrana cuines RSIPAC 2607002/CAT

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 . amanida de <b>lleties</b> (lleties, arròs, tomàquet, dauets de pastanaga i ou dur) . <b>lluç</b> al forn amb <b>patates</b> . fruita de la temporada <i>conté llegum, peix i ou</i>	2 . crema de carbassó amb crispetes . <b>truita</b> de patates i <b>tonyina</b> amb amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita de la temporada <i>conté ou i peix</i>	3 . patata amb mongeta tendra . <b>croquetes de pernil</b> i amanida (enciams, germinats i cirerols) . fruita de la temporada <i>conté gluten, llet, api</i>	4 . arròs amb salsa de tomàquet . pollastre rostit amb patata i ceba . fruita de la temporada <i>no conté al.lèrgens</i>	5 . <b>pasta a la carbonara</b> . <b>hamburguesa quinoa</b> i amanida (enciams, cogombre i pastanaga) . <b>iogurt</b> natural de la torre <i>conté gluten, llet i llegum</i>
<i>pasta amb bolets i pollastre/ compota</i>	<i>caldo amb pasta/ peix blau amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/ xai i amanida/ compota</i>	<i>verdura amb patata/ tofu i amanida/ fruita</i>	<i>amanida/ pizza casolana</i>
8 . crema de pastanaga i espàrrecs . amanida de <b>pasta</b> ( <b>tonyina</b> , ou dur, blat de moro, tomàquet i maionesa) . fruita de la temporada <i>conté gluten, peix i ou</i>	9 . arròs amb xampinyons, bacó i <b>pèsols</b> . <b>truita</b> de patata i ceba amb amanida (enciám, cirerols i blat de moro) . fruita de la temporada <i>conté llegum i ou</i>	10 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . pollastre rostit amb verdures . fruita de la temporada <i>no conté al.lèrgens</i>	11 . <b>cigrons</b> de l'olla amb sofregit . <b>bacallà al forn</b> i amanida (enciám, rúcula, pastanaga i olives) . fruita de la temporada <i>conté llegum, peix, gluten</i>	12 . <b>gratinat</b> de patata, coliflor i pastanaga . <b>llom arrebossat</b> amb amanida (enciams, pastanaga i ceba tendra) . <b>iogurt</b> natural de la torre <i>conté llet i gluten</i>
<i>amanida i truita de verdures/ compota</i>	<i>verdura cuïta amb patata/ peix blau petit/ iogurt</i>	<i>crema de verdures/ vedella / mató</i>	<i>pa amb tomàquet amb formatges i embotits/ fruita</i>	<i>crema de verdura de temporada / gall dindi/ fruita</i>
15 <b>festa!!</b>	16 . crema de carbassa amb <b>llavors</b> . <b>cuscús</b> amb verdures i gall dindi . fruita de la temporada <i>conté llavors i gluten</i>	17 . <b>mongetes</b> amb verdures . rodó de vedella amb salsa jardinera . fruita de la temporada <i>conté llegums</i>	18 . arròs amb blat de moro i pernil dolç . <b>falafels</b> amb amanida (enciams, remolatxa i <b>pipes de girasol</b> ) . fruita de la temporada <i>conté gluten, llegum i llavors</i>	19 . patata amb mongeta tendra . <b>salsitxes de porc</b> amb amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . <b>iogurt</b> natural de la torre <i>conté sulfits i llet</i>
	<i>verdura cuïta amb patata/ peix blanc/ compota</i>	<i>crema de verdures/ peix blau i amanida/ fruita</i>	<i>menestra/ ous/ iogurt</i>	<i>amanida variada/ pizza casolana</i>
22 . crema de carbassó i porro . <b>hamburguesa mixta</b> amb amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita de la temporada <i>conté sulfits</i>	23 . patates aixafades amb bledes . pollastre al forn amb amanida . fruita de la temporada <i>no conté al.lèrgens</i>	24 <b>festa!!</b>	25 . <b>pasta amb formatge</b> . <b>truita amb pernil dolç</b> i amanida (enciám, pastanaga i olives) . fruita de la temporada <i>conté gluten, llet i ou</i>	26 . arròs integral amb salsa de tomàquet . <b>bacallà al forn</b> amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . <b>iogurt</b> natural de la torre <i>conté peix i llet</i>
<i>sopa de peix amb arròs/ pollastre amanida/ fruita</i>	<i>amanida/llegum/fruita</i>		<i>sopa freda verdures/truita/ fruita</i>	<i>amanida/pizza casolana</i>
29 . <b>pasta a la carbonara</b> . <b>filet de lluç</b> al forn amb all i julivert amb amanida (enciám, pastanaga i olives) . fruita de la temporada <i>conté gluten, lactosa, peix</i>	30 . crema de carbassa amb <b>crostons</b> . truita de <b>tonyina</b> amb amanida (enciams, ceba tendra i blat de moro) . fruita de la temporada <i>conté ou, gluten i peix</i>		<b>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):</b> . llegum: 30g / 60g . patata: 150-200 g / 200-250g . arròs i pasta: 50-60g /60-80g (20-25g en sopa o guarnició) . verdura: 120-150g . ous: 1u mitjana /1-2u mitjanes <b>energia (Kcal): 500-600/700-800</b>  . guarnició verdura: 60 - 75g . carn: 50-60 g / 80-90g . peix: 70-80 g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150g-200g	
<i>crema de verdures/ pollastre/fruita</i>	<i>crema de verdures/ pollastre/fruita</i>		<i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>	