



menús maig 2026 - sense lactosa

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 festa!!!
4 festa!!!	5 . patates amb mongeta tendra . maires a l'andalusa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt vegetal <i>conté peix, gluten, soja</i>	6 . arròs 3 delícies (pastanaga, pèsols i gambes) . pollastre al forn i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, marisc</i>	7 . crema de carbassó i espàrrecs . pasta amb bolonyesa vegetal . fruita del temps <i>conté soja, gluten, sulfits</i>	8 . llenties amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, raves i poma) . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>
11 . crema de pèsols i porro . truita de patata, ceba i albergínia amb amanida (enciam, poma i anous) . iogurt vegetal <i>conté llegum, ou, soja</i>	12 . pasta amb salsa de tomàquet . lluç al forn i amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, peix</i>	13 . cigrons amb espinacs . pollastre amb verdures i patates . fruita del temps <i>conté llegum</i>	14 . patates amb pastanaga i pèsols . mandonguilles mixtes amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté llegum, gluten i sulfits</i>	15 . arròs amb salsa de remolatxa . falafels amb amanida (enciam, rúcula, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté llegum, gluten</i>
18 . crema de carbassó i fonoll . pizza s/lactosa amb tomàquet amanit . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	19 . patata amb bledes . estofat de gall dindi amb verdures i cuscús . fruita del temps <i>conté gluten</i>	20 . llenties amb verdures i xoriço . bacallà a l'andalusa amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . iogurt vegetal <i>conté llegum, peix, gluten</i>	21 . amanida de pasta (tonyina, ou dur i olives amb maionesa) . pollastre al forn amb amanida (enciam, xerris i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté gluten, peix, ou</i>	22 . arròs amb salsa de tomàquet . truita patata i carbassó amb amanida (enciam, raves i blat de moro) . fruita del temps <i>conté ou</i>
25 . sopa de caldo amb pasta petita . lluç al forn amb amanida (enciam, xerris i raves) . fruita del temps <i>conté api, gluten, peix</i>	26 . mongetes de l'olla amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, escarola, col llombarda i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>	27 . patates aixafades amb bledes . rodó de vedella amb salsa de verdures . iogurt vegetal <i>conté soja</i>	28 . arròs amb bacó, pèsols i bacó . pollastre amb patates al forn . fruita del temps <i>conté llegum</i>	29 . pasta a la napolitana . botifarra amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps <i>conté gluten, sulfits</i>
<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada</p> <ul style="list-style-type: none"> . el iogurt és de la marca "La Torre", productor de la comarca. . utilitzem sal iodada . s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol alt oleic per fregir . en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars. . totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maires congelat) . tots els menús van acompanyats de pa integral i pa blanc (conté gluten), la ració és de 30g. 				<p>. les racions que es serveixen per grups d'aliments segons l'edat escolar, de 3 a 6 anys i de 7 a 12 anys, en pes cru:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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 . ou: 1u mitjana /1-2u mitjanes . carn: 50-60g / 80-90g . peix: 70-80g / 100-120g . fruita: 80-100g / 150-200g <p>energia (Kcal): 500-600/700-80</p>
<i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>				