



# menús novembre 2023

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	
<p><b>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</b></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 de temporada.</li> <li>. tota la carn és fresca, excepte les croquetes.</li> <li>. el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maria congelat)</li> <li>. s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir.</li> </ul> <p>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.</p>		<p>1</p> <p><b>festa!!!</b></p>	<p>2</p> <p><b>. sopa de caldo amb pasta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. truita de pernil dolç i formatge amb amanida (enciam i remolatxa)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api, gluten, ou, lactosa</p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs integral saltejat amb bolets, bacó i pastanaga</li> <li>. <b>lluç</b> al forn amb amanida ( enciams i pastanaga )</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté peix</p>	
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat de moniato, patata i bledes</li> <li>. <b>hamburguesa de quinoa</b> i amanida ( enciam i pastanaga )</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, soja</p>		<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam i tomàquet)</li> <li>. <b>iogurt natural de la torre</b></li> </ul> <p>conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot llet</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espaguetis</b> a la napolitana</li> <li>. <b>pilota</b> al forn amb salsa de verdures</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, sulfits, ou</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de coliflor, xirivia, ceba i porro amb crispetes</li> <li>. pollastre al forn amb patata, ceba i alls</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de peix</b> amb arròs</li> <li>. <b>truita</b> de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívia i poma)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: peix, api, ou</p>
<p>escudella/ peix blau i amanida/ fruita</p>		<p>verdures/ hamburguesa de mill/ compota</p>	<p>crema verdures del temps/ ous/ fruita</p>	<p>escudella/ peix blanc i verdura/ fruita</p>	<p>llegums amb verdures/iogurt</p>
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. bròquil amb patata</li> <li>. <b>bacallà</b> amb verdures al forn</li> <li>. <b>iogurt natural de la torre</b></li> </ul> <p>conté: peix, lactosa, prot llet</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>mongetes</b> estofades amb verdures</li> <li>. pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espirals</b> amb salsa de bolets</li> <li>. <b>nuggets vegetals amb tomàquet</b> i amanida (enciams i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: lactosa, prot llet, gluten, soja</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de fonoll, coliflor i moniato</li> <li>. estofat de magra de porc amb verdures</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs amb salsa de tomàquet</li> <li>. <b>truita de formatge</b> amb amanida (enciams i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté ou, lactosa, prot llet</p>	
<p>verdura/ tofu/ fruita del temps</p>	<p>verdura i patata/ peix/ fruita del temps</p>	<p>llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt</p>	<p>verdures amb patata/peix blau/ compota</p>	<p>pa amb tomàquet amb truita/ fruita</p>	
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat de col i patata</li> <li>. <b>croquetes de rostit</b> i amanida (enciams, remolatxa i taronja)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten, llet, api</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>escudella amb pasta</b></li> <li>. <b>truita</b> camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives)</li> <li>. <b>iogurt natural de la torre</b></li> </ul> <p>conté api, gluten, ou, lactosa, prot llet</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa amb <b>llavors de girasol</b></li> <li>. <b>cuscús</b> amb gall dindi i verdures</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llavors, gluten</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>cigrons</b> amb espinacs</li> <li>. <b>lluç al forn</b> amb salsa de tomàquet i ceba</li> <li>. rodanxes de taronja amb canyella</li> </ul> <p>conté: llegum, peix</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>macarrons</b> amb xampinyons i sofregit</li> <li>. pollastre al forn amb amanida (enciam i poma)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: gluten</p>	
<p>sopa de pasta/ peix blanc/ amanida</p>	<p>crema de verdures/vedella/fruita del temps</p>	<p>verdures brasa/ llegums/ fruita</p>	<p>amanida/pizza casolana/fruita del temps</p>	<p>patata i verdura / peix blau /fruita del temps</p>	
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga)</li> <li>. <b>iogurt natural de la torre</b></li> </ul> <p>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates aixafades amb bledes i oli d'all</li> <li>. <b>hamburguesa de porc</b> amanida (enciams, pastanaga i raves)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté sulfits</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espaguetis</b> amb tomàquet i <b>formatge</b></li> <li>. pollastre al forn amb pebrot i ceba</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, lactosa, prot llet</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb pasta</li> <li>. truita de patata i ceba amb amanida (enciam, remolatxa i llavors)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api, gluten, ou</p>		
<p>verdures amb moniato/ conill/ compota</p>	<p>peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita</p>	<p>crema verdures/ llegum / iogurt</p>	<p>patata i verdura/ peix blau petit/ compota</p>		



segueix-nos per instagram a @magranacuines

\*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari