



menús novembre 2023 - sense lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

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



segueix-nos per instagram a @magranacuines

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