



# menús desembre 2023 - sense lactosa ni proteïna de la llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimart	dimecres	dijous	divendres	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro de les amanides.</li> <li>. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru.</li> <li>. utilitzem oli d'oliva verge extra per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir</li> <li>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)</li> <li>. a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars i els al·lèrgens que podem trobar al menú</li> <li>. el peix blanc utilitzat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maires)</li> <li>. tota la carn és fresca, excepte les croquetes</li> </ul>				1	<ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures de tardor (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb <b>crostons</b></li> <li>. <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciam, pastanaga i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, soja</i></p>
4	5	6	7	8	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espirals</b> amb salsa de tomàquet</li> <li>. <b>truita</b> d'espínacs i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou, gluten</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs 3 delícies (pastanaga, <b>ou</b>, <b>pèsols</b>)</li> <li>. <b>salsitxes de porc</b> amb patata i ceba al forn</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum,ou, sulfits, soja</i></p>	<b>festa!</b>	<b>festa!!</b>	<b>festa!!!</b>	
11	12	13	14	15	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>macarrons</b> amb tomàquet i orenga</li> <li>. <b>truita de formatge</b> amb amanida (enciam, remolatxa, i olives)</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, ou, soja</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo</b> amb arròs</li> <li>. <b>lluç</b> al forn amb amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i <b>nous</b>)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté api, ,peix,nous</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat de col i patata amballets</li> <li>. <b>mandonguilles</b> amb salsa de verdures</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, ou, sulfits,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>cigrons</b> amb espínacs.</li> <li>. <b>hamburguesa de quinoa</b> amb amanida (enciam, pastanaga i germinats)</li> <li>. taronja amb canyella i sucre</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, gluten, soja</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa i moniato amb crispetes</li> <li>. estofat de gall dindi amb <b>cuscús integral</b></li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten</i></p>	
18	19	20			
<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, remolatxa i raves)</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté llegum, peix, gluten, soja</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo amb pasta</b></li> <li>. <b>truita</b> camperola (carbassó, ceba, patata i pernil) amb amanida</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, api, ou</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de verdures amb <b>crostons</b></li> <li>. <b>salsitxes</b> al forn amb patata i ceba</li> <li>. <b>postres sense llet</b></li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>conté gluten, sulfits, ou, fruits secs</i></p>			

del 21 de desembre fins el 7 de gener ... **Vacances!!!**

*l'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices vacances!!!!*

seguiu-nos per instagram a @magranacuines