



menús febrer 2024

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 temporalitat:</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. . tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç i bacallà congelat). s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira- sol alt oleic per fregir . 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><i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i></p>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata . botifarra amb amanida (enciam, endívies, poma i nous) . fruita del temps <p>conté sulfits, nous</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> . espirals a la carbonara . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita del temps <p>conté gluten, lactosa, peix</p>
			escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita	verdures i patata/ hamburguesa de mill/ compota
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs integral amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb pebrot i ceba al forn . fruita del temps <p>conté sulfits</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo de pollastre amb pasta . truita de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives) . fruita del temps <p>conté gluten, api, ou</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> . cigrons amb espinacs i alls tendres . lluç a la romana amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt natural <p>conté llegum, peix, ou, gluten lactosa,</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de sèsam torrat . macarrons gratinats amb beixamel i formatge . rodanxes de taronja amb canyella <p>conté sèsam, gluten, lactosa, prot llet</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> . bròquil amb patata . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita del temps <p>no conté al·lèrgens</p>
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	arròs integral i verdures/ ou/ fruita del temps	verdures amb patata/ peix blau petit/ compota	pa amb tomàquet amb truita de verdures/ fruita
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> . patates aixafades amb bledes . nuggets vegetals i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita del temps <p>conté gluten, soja</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo de pollastre amb arròs . bacallà amb samfaina . fruita del temps <p>conté api, peix</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de fonoll i bròquil amb cigrons . estofat de gall dindi amb cuscús . iogurt natural <p>conté llegum, gluten, lactosa, prot llet</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita del temps <p>conté llegum</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> . espaguetis amb salsa de tomàquet . truita d'espinacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita del temps <p>conté gluten, ou</p>
llegum amb verdures/fruita del temps	verdura amb patata/pollastre/compota	verdures/peix blanc/fruita del temps	escudella/ peix blau petit i amanida/ fruita	crema verdures del temps/ vedella/ fruita
<p>19</p> <p> festa!!!</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . espirals amb tomàquet i xampinyons . rodó de gall dindi amb salsa . fruita del temps <p>conté gluten</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs a la cassola amb verdures de temporada . maïres a l'andalusa i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps <p>conté peix i gluten</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta . truita de formatge i amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita del temps <p>conté api, gluten, ou</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i pastanaga amb cigrons . aletes de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . iogurt natural <p>conté llegum, lactosa, prot llet</p>
	crema verdures/ ous/ compota	verdures brasa/ llegums/ fruita	amanida/pizza casolana/fruita del temps	escudella/peix blanc amb carbassó/fruita del temps
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . lluç al forn amb ceba i tomàquet . fruita del temps <p>conté llegum, peix</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de pastanaga amb crostons . estofat de cigrons i patata amb sípia . iogurt natural <p>conté gluten, llegum, mol·lusc, lactosa, prot llet</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn i amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <p>conté api, peix</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> . espaguetis amb salsa de tomàquet . croquetes de bacallà amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps <p>conté gluten, api, peix</p>	1
escudella amb pasta/ carns i verdures del caldo/ fruita	quinoa amb verdures i bolets/ compota	patata i verdura/ peix blau petit/iogurt	crema de verdures/ ous/ compota	