



# menús febrer 2024 - 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><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.</li> <li>. tota la carn és fresca, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana</li> <li>. 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</li> <li>. 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.</li> </ul> <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"> <li>. trinxat de col i patata</li> <li>. <b>botifarra</b> amb amanida (enciam, endívies, poma i <b>nous</b>)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté sulfits, nous</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espirals</b> amb tomàquet</li> <li>. <b>bacallà</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, peix</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs integral amb salsa de tomàquet</li> <li>. <b>hamburguesa de pollastre</b> amb pebrot i ceba al forn</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté sulfits</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo</b> de pollastre amb <b>pasta</b></li> <li>. <b>truita</b> de moniato i ceba amb amanida (enciam, rúcula, remolatxa, olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, api, ou</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>cigrons</b> amb espinacs i alls tendres</li> <li>. <b>lluç a la romana</b> amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté llegum, peix, ou, gluten, soja</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de coliflor, naps i xirivia amb llavors de <b>sèsam torrat</b></li> <li>. <b>macarrons</b> amb tomàquet i pollastre</li> <li>. rodanxes de taronja amb canyella</li> </ul> <p>conté sèsam, gluten,</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. bròquil amb patata</li> <li>. estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates aixafades amb bledes</li> <li>. <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciam, blat de moro i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, soja</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de <b>caldo</b> de pollastre amb arròs</li> <li>. <b>bacallà</b> amb samfaina</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api, peix</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de fonoll i bròquil amb <b>cigrons</b></li> <li>. estofat de gall dindi amb <b>cuscús</b></li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté llegum, gluten, soja</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espaguetis</b> amb salsa de tomàquet</li> <li>. <b>truita</b> d'espínacs i patata amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten, ou</p>
<p>19</p> <p><b>festa!!!</b></p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espirals</b> amb tomàquet i xampinyons</li> <li>. rodó de gall dindi amb salsa</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs a la cassola amb verdures de temporada</li> <li>. <b>maires a l'andalusa</b> i amanida (enciam, rúcula, remolatxa i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté peix i gluten</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de caldo amb pasta</b></li> <li>. <b>truita de formatge</b> i amanida (enciam, escarola, raves i poma)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api, gluten, ou</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa i pastanaga amb cigrons</li> <li>. aletes de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga)</li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté llegum, soja</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>llenties</b> amb verdures</li> <li>. <b>lluç</b> al forn amb ceba i tomàquet</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegum, peix</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de pastanaga amb <b>crostons</b></li> <li>. <b>estofat de cigrons i patata amb sípia</b></li> <li>. <b>iogurt de soja</b></li> </ul> <p>conté gluten, llegum, mol·lusc</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>sopa de peix</b> amb arròs</li> <li>. pollastre al forn i amanida (enciams, pastanaga i olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté api, peix</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>espaguetis</b> amb salsa de tomàquet</li> <li>. <b>pollastre arrebossat</b> amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté gluten</p>	<p>1</p>