



menús novembre 2024

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada: . 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. 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.				1 festa!!!
4 festa!!!	5 . trinxat de moniato, patata i bledes . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam i pastanaga) . fruita de temporada conté gluten, soja	6 . espaguetis a la carbonara . llibrets de llom i amanida (enciam, endívies i germinats) . fruita de temporada conté: gluten, lactosa, prot llet	7 . llenties amb verdures . maires a l'andalusa i amanida (enciam, ceba tendra i remolatxa) . iogurt natural de la torre conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot llet	8 . sopa de peix amb arròs . truita de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívies i poma) . fruita de temporada conté: peix, api, ou
escudella/ peix blau i amanida/ fruita	verdures/ hamburguesa de mill/ compota	crema verdures del temps/ ous/ fruita	escudella/ peix blanc i verdura/ fruita	llegums amb verdures/iogurt
11 . bròquil amb patata . lluç amb hummus de cigrons . iogurt natural de la torre conté: peix, lactosa, prot llet, llegum	12 . mongetes estofades amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita de temporada conté: llegum	13 . espirals amb salsa de bolets . falafels amb tomàquet i amanida (enciams i blat de moro) . fruita de temporada conté: lactosa, prot llet, gluten, llegums	14 . crema de xirivia, coliflor i moniato . estofat de magra de porc amb verdures i pèsols . fruita de temporada conté: llegum	15 . arròs amb salsa de tomàquet . truita de formatge amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita de temporada conté ou, lactosa, prot llet
verdura/ tofu/ fruita del temps	verdura i patata/ peix/ fruita del temps	llegum/ arròs integral i verdures/ iogurt	verdures amb patata/peix blau/ compota	pa amb tomàquet amb truita/ fruita
18 . trinxat de col i patata . croquetes de rostit i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita de temporada conté: gluten, llet, prot llet, api	19 . escudella amb arròs . truita camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt natural de la torre conté api, ou, lactosa, prot llet	20 . crema de carbassa amb llavors de girasol . cuscús amb gall dindi i verdures . fruita de temporada conté: llavors, gluten	21 . cigrons amb espinacs . bacallà al forn amb salsa de tomàquet i ceba . rodanxes de taronja amb xocolata conté: llegum, peix, lactosa i prot llet	22 . macarrons a la napolitana . pollastre al forn amb amanida (enciam, poma i olives) . fruita de temporada conté: gluten
sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	crema de verdures/vedella/fruita del temps	verdures brasa/ llegums/ fruita	amanida/pizza casolana/fruita del temps	patata i verdura / peix blau /fruita del temps
25 . llenties amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) . iogurt natural de la torre conté: llegum, peix, lactosa, prot llet	26 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . hamburguesa de vedella amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita de temporada conté sulfits	27 . espaguetis amb tomàquet i formatge . aletes de pollastre amb patata i ceba . fruita de temporada conté gluten, lactosa, prot llet	28 . sopa de caldo amb pasta i cigrons . truita de pernil dolç i formatge amb amanida (enciam i remolatxa) . fruita de temporada api, gluten, ou, lactosa,sulfits, llegum	29 . crema de verdures de tardor . arròs integral saltejat amb bolets, cansalada i pastanaga . fruita de temporada no conté al.lèrgens
verdures amb moniato/ conill/ compota	peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita	crema verdures/ llegum / iogurt	patata i verdura/ ous / fruita	escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural

seguiu-nos per instagram a @magranacuines