

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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. . 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. <i>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari</i>				
3 . arròs integral amb salsa de tomàquet . hamburguesa de pollastre amb amanida (enciam, germinats i pastanaga) . fruita de temporada conté sulfits	4 . caldo de pollastre amb pasta . pit de pollastre amb amanida (enciam, rúcula,remolatxa,olives) . fruita de temporada conté gluten, api	5 . cigrons amb espinacs i alls tendres . lluç a l'andalusa amb amanida (enciam, blat de moro i pastanaga) . iogurt natural de La Torre conté llegum, peix, gluten i lactosa	6 . crema de carbassó, moniato i xirivia amb llavors de sèsam torrat . macarrons gratinats amb bolonyesa vegetal . fruita de temporada conté sèsam, gluten, soja, lactosa	7 . patata amb bròquil . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita de temporada no conté al·lèrgens
10 . caldo de carn amb arròs . bacallà amb samfaina . fruita de temporada conté api, peix	11 . trinxat de col i patata amb oli d'all . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, endívia, poma i nous) . fruita de temporada conté gluten,soja i nous	12 . crema de pastanaga amb cigrons . estofat de gall dindi amb cuscús . iogurt natural de La Torre conté llegum, gluten, lactosa	13 . llenties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i remolatxa) . fruita de temporada conté llegum	14 . espaguetis a la napolitana . filet de porc amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté gluten
17 . crema de carbassa i xirivia amb cigrons . aletes de pollastre al forn i amanida (enciam, llavors de girasol i pastanaga) . iogurt natural de La Torre conté llegum, lactosa	18 . espirals amb tomàquet i xampinyons . rodó de gall dindi amb salsa . fruita de temporada conté gluten	19 . arròs a la cassola amb verdures de temporada . maires a l'andalusa i amanida (enciam, rúcula , remolatxa i pastanaga) . fruita de temporada conté peix i gluten	20 . caldo amb pasta . bistec de vedella amb amanida (enciam, escarola, raves i poma) . fruita de temporada conté api, gluten	21 festa!!
		v		
24 . arròs amb tomàquet . botifarra de porc amb amanida enciam, blat de moro i pastanaga) . fruita de temporada conté sulfits	25 . patata amb bledes . pollastre al forn amb patata i ceba . iogurt natural de La Torre conté lactosa	26 . crema de pastanaga amb crostons . pit de gall dindi amb amanida (enciams, remolatxa i blat de moro) . fruita de temporada conté gluten	27 . espaguetis a la carbonara . falafels amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita de temporada conté gluten, lactosa i llegum	28 . mongetes amb verdures . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita de temporada conté llegum i peix

