



menús octubre 2025 sense llet

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . patata i bleda amb oli d'all . aletes de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre) . fruita de temporada no conté al·lèrgens	2 . arròs integral amb salsa de tomàquet . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, tomàquet i blat de moro) . fruita de temporada conté ou	3 . espirals amb verdures . rodó de gall dindi amb amanida (enciam i pastanaga i llavors de sèsam) . fruita de temporada conté gluten i sèsam
6 . brou de pollastre amb arròs . bacallà al forn i amanida (enciam, col llombarda i olives) . iogurt vegetal conté peix,soja i api	7 . patata i bròquil aixafat . hamburguesa de quinoa amanida (enciam, ceba i remolatxa) . fruita de temporada conté gluten i soja	8 . espaguetis amb tomàquet . truita d'albergínia i ceba amb amanida (enciams, raves i olives) . fruita de temporada conté ou i gluten	9 . llenties amb verdures . pollastre al forn amb patates al caliu . fruita de temporada conté llegum	10 festa !!!
13 . macarrons amb salsa de remolatxa . maires a l'andalusa amb hummus de cigrons . iogurt vegetal conté gluten, peix, cigrons, soja i sèsam	14 . mongetes estofades amb verdures . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . fruita de temporada conté llegum	15 . patata amb mongeta tendra . vedella estofada amb bolets . fruita de temporada no conté al·lèrgens	16 . arròs 3 delícies (blat moro, pastanaga i pernil dolç) . falafels amb maionesa i amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita de temporada conté ou, gluten i llegum	17 . crema de verdures (ceba, carbassa, porro) . truita de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous) . fruita de temporada conté ou i fruits secs
20 . patates aixafades amb espinacs i oli d'all . mandonguilles amb pèsols i salsa de tomàquet . fruita de temporada conté sulfits, ou, llegum i gluten	21 . cigrons estofats amb verdures . lluç al forn amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . iogurt vegetal conté llegum, peix i soja	22 . espirals integrals a la napolitana . pollastre al l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita de temporada conté gluten	23 . crema de carbassa i xirivia amb pipes de girasol . cuscús integral amb gall dindi estofat . fruita de temporada conté llavors i gluten	24 . brou de carn amb arròs i cigrons . truita de moniato amb amanida (enciam, col llombarda i blat de moro) . fruita de temporada conté llegum i ou
27 . crema de carbassó . macarrons amb bolonyesa vegetal . iogurt vegetal conté gluten i soja	28 . llenties estofades amb verdures i xoriço . sardines fregides amb amanida (enciam, germinats alfals, blat de moro) . fruita de temporada conté llegum, sulfits, peix i gluten	29 . sopa de peix amb arròs . truita camperola (patata, carbassó i pernil salat) amb amanida (enciams, raves i olives) . fruita de temporada conté peix,marisc, api i ou	30 . patata, coliflor i moniato . llom de porc amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita de temporada conté gluten i api	31 . arròs amb tomàquet i alfàbrega . salsitxa de pollastre amb amanida (enciams, pastanaga, tomàquet) . fruita de temporada no conté al·lèrgens
seguiu-nos per instagram a @magranacuines				