



menús octubre 2025 sense ou

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 . pit de pollastre amb amanida (enciams, tomàquet i blat de moro) . fruita de temporada no conté al·lèrgens	3 . espirals amb verdures i formatge . rodó de gall dindi amb amanida (enciam i pastanaga i llavors de sèsam) . fruita de temporada conté gluten, lactosa i sèsam
6 . brou de pollastre amb arròs . bacallà al forn i amanida (enciam, col llombarda i olives) . iogurt natural de la torre conté peix, lactosa i api	7 . patata i bròquil aixafat . hamburguesa de quinoa amanida (enciam, ceba i remolatxa) . fruita de temporada conté gluten i soja	8 . espaguetis a la carbonara . pit de gall dindi amb amanida (enciams, raves i olives) . fruita de temporada conté gluten i lactosa	9 . llenties amb verdures . pollastre al forn amb patates al caliu . fruita de temporada conté llegum	10 festa !!!
13 . macarrons amb salsa de remolatxa i formatge ratllat . maires a l'andalusa amb humus de cigrons . iogurt natural de la torre conté gluten, peix, cigrons, sèsam i lactosa	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 amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita de temporada conté gluten i llegums	17 . crema de verdures (ceba, carbassa, porro) . pit de pollastre amb amanida (enciams, poma i nous) . fruita de temporada conté fruits secs
20 . patates aixafades amb espinacs i oli d'all . llom de porc amb pèsols i salsa de tomàquet . fruita de temporada conté llegum	21 . cigrons estofats amb verdures . lluç al forn amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . iogurt natural de la torre conté llegum, peix i lactosa	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 . bistec de vedella amb amanida (enciam, col llombarda i blat de moro) . fruita de temporada conté llegum
27 . crema de carbassó . macarrons amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat . iogurt natural de la torre conté gluten, soja i lactosa	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 . pit de pollastre (patata, carbassó i pernil salat) amb amanida (enciams, raves i olives) . fruita de temporada conté peix, marisc i api	30 . patata, coliflor i moniato . croquetes de rostit amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita de temporada conté gluten, lactosa i api	31 . arròs amb tomàquet i alfàbrega . salsitxa de gall dindi amb amanida (enciams, pastanaga, tomàquet) . fruita de temporada conté lactosa
seguiu-nos per instagram a @magranacuines				