



menús setembre 2026 sense lactosa

magrana cuines, sl RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
14 . amanida de pasta (blat de moro, olives, pastanaga i tomàquet i maionesa) . lluç al forn amb verdures . iogurt sense lactosa conté gluten i peix	15 . crema de carbassa i porro amb crispetes . pollastre al forn amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita de la temporada no conté al·lèrgens	16 . patata amb mongeta tendra i pèsols . filet de porc amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) . fruita de la temporada conté llegum, gluten i api	17 . arròs amb salsa de remolatxa . hamburguesa mixta amb enciam i cogombre . fruita de la temporada conté sulfits	18 . cigrons amb bledes . truita de d'albergínia i ceba amb amanida de tomàquet, ceba tendra i olives . fruita de la temporada conté llegum i ou
verdures brasa/ llegums/ fruita	verdures/ hamburguesa// compota	crema verdures del temps/ ous/ fruita	llegums amb verdures/ iogurt de cabra	escudella/ peix blau petit i verdura/ fruita
21 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i pastanaga . salsitxa de pollastre amb samfaina . fruita de la temporada conté llegum i sulfits	22 . llenties estofades amb verdures . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, cogombre i pastanaga) . fruita de la temporada conté llegum i ou	23 . patates aixafades amb bledes . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt sense lactosa conté gluten i soja	24 . crema de coliflor i xirivia . pollastre al forn amb verdures, cigrons i cuscús . fruita de la temporada conté llegum i gluten	25 . pasta amb salsa de tomàquet . maires a l'andalus amb amanida (enciam, rúcula poma i nous) . fruita de la temporada conté gluten, peix i fruits secs
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
28 . crema de carbassó amb crostons . raves de calamar amb amanida (enciam, cirerols i cogombre) . iogurt sense lactosa conté gluten i peix	29 . mongetes estofades amb verdures . mandonguilles amb salsa . fruita de la temporada conté llegum, sulfits i ou	30 . pasta a la napolitana . aletes de pollastre amb amanida (enciam, rúcula i poma) . fruita de la temporada conté gluten		
patata i verdura/ pollastre i amanida/ fruita	sopa de pasta/ peix blanc/ amanida			

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
- . tota la carn és fresca, excepte les croquetes.
- . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, maires, 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

*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari