



# menús setembre 2026 sense ou

magrana cuines, sl RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

| dilluns                                                                                                                                                                                                     | dimarts                                                                                                                                                             | dimecres                                                                                                                                                                                               | dijous                                                                                                                                                           | divendres                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |
| 14<br>. amanida de <b>pasta</b> (blat de moro, olives, pastanaga i tomàquet i maionesa)<br>. <b>lluç</b> al forn amb verdures<br>. <b>iogurt de maduixa</b> de la torre<br><br>conté gluten, peix i lactosa | 15<br>. crema de carbassa i porro amb crispetes<br>. pollastre al forn amb amanida de tomàquet i ceba tendra<br>. fruita de la temporada<br><br>no conté al·lèrgens | 16<br>. patata amb mongeta tendra i <b>pèsols</b><br>. <b>croquetes de rostit</b> amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)<br>. fruita de la temporada<br><br>conté llegum, gluten, lactosa i api | 17<br>. arròs amb salsa de remolatxa<br>. <b>hamburguesa mixta</b> amb enciam i cogombre<br>. fruita de la temporada<br><br>conté sulfits                        | 18<br>. <b>cigrons</b> amb bledes<br>. pit de gall dindi amb amanida de tomàquet, ceba tendra i olives<br>. fruita de la temporada<br><br>conté llegum                                         |
| 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<br>. arròs saltejat amb bacó, <b>pèsols</b> i pastanaga<br>. <b>salsitxa de pollastre</b> amb samfaina<br>. fruita de la temporada<br><br>conté llegum i sulfits                                         | 22<br>. <b>llenties</b> estofades amb verdures<br>. pit de gall dindi amb amanida (enciam, cogombre i pastanaga)<br>. fruita de la temporada<br><br>conté llegum    | 23<br>. patates aixafades amb bledes<br>. <b>hamburguesa de quinoa</b> i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br>. <b>iogurt natural</b> de la torre<br><br>conté gluten, soja i lactosa         | 24<br>. crema de coliflor i xirivia<br>. pollastre al forn amb verdures, <b>cigrons</b> i <b>cuscús</b><br>. fruita de la temporada<br><br>conté llegum i gluten | 25<br>. <b>pasta</b> amb salsa de tomàquet<br>. <b>maires a l'andalus</b> amb amanida (enciam, rúcula poma i <b>nous</b> )<br>. fruita de la temporada<br><br>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<br>. crema de carbassó amb <b>crostons</b><br>. <b>raves de calamar amb amanida</b> (enciam, cirerols i cogombre)<br>. <b>flam de vainilla</b> de la torre<br><br>conté gluten, peix i lactosa           | 29<br>. <b>mongetes</b> estofades amb verdures<br>. filet de porc amb salsa<br>. fruita de la temporada<br><br>conté llegum i sulfits                               | 30<br>. <b>pasta</b> a la napolitana<br>. aletes de pollastre amb amanida (enciam, rúcula i poma)<br>. fruita de la temporada<br><br>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