



menús octubre 2026 - sense gluten

magrana cuines RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 . patata amb mongeta tendra . bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita de temporada conté peix	2 . sopa de peix amb arròs . truita de carbassó amb amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita de temporada conté api, peix, crustacis, ou
5 . patates xafades amb bledes i oli d'all . salsitxa de pollastre al forn amb samfaina . iogurt natural de la torre conté sulfits, lactosa	6 . lenties estofades amb verdures . lluç al forn amb amanida (enciams, ravanets i blat de moro) . fruita de temporada conté llegums, peix	7 . arròs amb salsa de tomàquet . magra de porc amb ceba i xampinyons . fruita de temporada no conté al·lèrgens	8 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pollastre al forn amb amanida (enciams, remolatxa i pastanaga) . fruita de temporada no conté al·lèrgens	9 . pasta s/gluten a la carbonara . truita d'albergínia amb amanida (enciam, pastanaga i cogombre) . fruita de temporada conté lactosa, ou
12 festa!!!	13 . macarrons s/ gluten amb salsa de remolatxa i formatge ratllat . maires a l'andalusa amb hummus de cigrons . iogurt de maduixa de la torre conté peix, cigrons, sèsam i lactosa	14 . cigrons amb sofregit de ceba, pastanaga i tomàquet . pollastre al forn amb amanida (enciam, cogombre i olives) . fruita de temporada conté llegum	15 . trinxat de patata i col amb bacó . pit de gall dindi amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) . fruita de temporada no conté al·lèrgens	16 . crema de verdures i xampinyons . truita de patata, ceba i julivert amb amanida (enciams, poma i nous) . fruita de temporada conté ou i fruits secs
19 . patates xafades amb bledes i oli d'all . mandonguilles amb pèsols i salsa de tomàquet . fruita de temporada conté sulfits, ou, llegum	20 . lenties estofades amb verdures i arròs . lluç a l'andalusa s/gluten amb amanida (enciam, rúcula, magrana i poma) . iogurt natural de la torre conté llegum, peix i lactosa	21 . espirals s/gluten a la napolitana . pollastre amb allada i ceba amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita de temporada no conté al·lèrgens	22 . arròs saltejat amb pernil dolç, pastanaga i xampinyons . truita paisana amb amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) . fruita de temporada conté ou	23 . crema de carbassa i pastanaga . rodó de gall dindi amb arròs, verdures i cigrons . fruita de temporada conté llegums
26 . crema de carbassó . macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal i formatge ratllat . iogurt natural de la torre conté soja i lactosa	27 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . truita camperola (patata, carbassó i pernil amb amanida (enciams, raves i olives) . fruita de temporada conté api, ou	28 . cigrons amb bledes . bacallà amb patata i ceba al forn . fruita de temporada conté llegum, peix	29 . gratinat de patata, coliflor i moniato . pollastre al forn amb amanida (enciams, pastanaga i tomàquet) . fruita de temporada conté lactosa	30 . arròs integral amb salsa de tomàquet . croquetes s/gluten amb amanida (enciams, pastanaga i remolatxa) . fruita de temporada conté lactosa, api