



menús octubre 2026 - sense lactosa

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