

menús novembre 2026 sense lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per la dietista-nutricionista col. número 3175

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 . crema de carbassa i xirivia . **hamburguesa de pollastre** i amanida (enciam, pastanaga i ceba) . fruita de la temporada *conté sulfits*	3 . patata aixafada amb pèsol . **salsitxes de porc** amb amanida (enciam, escarola, cirerols i ceba) . iogurt sense lactosa *conté llegum i sulfits*	4 . arròs a la cassola amb verdures i costella . **lluç** al forn amb all i julivert i **hummus de cigrons** . fruita de la temporada *conté peix, sèsam i llegum*	5 . pasta amb ceba i **bacó** **.truita** de patata i albergínia amb amanida (enciam, ceba tendra i olives) . fruita de la temporada *conté gluten i ou*	6 . estofat de **mongetes** amb verdures . pollastre al forn amb patates al caliu . fruita de la temporada *conté llegums*
crema de verdures/vedella/fruita del temps	*peix blau petit/ arròs i amanida/ fruita*	*crema verdures/ llegum / iogurt*	*patata i verdura/ ous / fruita*	*escudella/ pilota i verdures/ iogurt natural*
9 . patates aixafades amb bledes . **bacallà** amb all i julivert i amanida (enciam, raves i olives) . iogurt sense lactosa *conté peix*	10 . arròs integral amb salsa de tomàquet . pollastre al forn i amanida (enciam, magrana i remolatxa) . fruita de la temporada *no conté al·lèrgens*	11 . crema de coliflor i moniato . **pasta amb bolonyesa vegetal** . fruita de la temporada *conté gluten i soja*	12 . **llenties** amb verdures . **ous** al plat amb amanida (enciam, ceba tendra i olives) . fruita de la temporada *conté llegum i ou*	13 . **sopa de peix** amb arròs . **hamburguesa mixta** i patates xips . fruita de la temporada *conté peix, api i sulfits*
escudella/ peix blau i amanida/ fruita	*verdures/ hamburguesa de mill/ compota*	*crema verdures del temps/ ous/ fruita*	*escudella/ peix blanc i verdura/ fruita*	*llegums amb verdures/iogurt*
16 . **espirals** amb **salsa** de bolets . **lluç al forn** amb patata i ceba . iogurt sense lactosa *conté gluten i peix*	17 . **cigrons** a la catalana . aletes de pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, raves i olives) . fruita de temporada *conté llegum*	18 . trinxat de coliflor i patata . **falafels amb tomàquet** i amanida (enciams, pastanaga i blat de moro) . fruita de temporada *conté gluten i llegum*	19 . crema de carbassó, porro i patata . **llom arrebossat** amb amanida de tomàquet i olives . fruita de temporada *conté gluten*	20 . **brou de** pollastre amb arròs · **truita de carbassó** amb amanida (enciams, cirerols i pastanaga) . fruita de temporada *conté api i ou*
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*
23 . trinxat de patata i col amb rostes . **maires a l'andalusa** i amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita de temporada *conté gluten i peix*	24 . arròs amb salsa de tomàquet . **truita de patata i ceba** amb amanida (enciam, ceba tendra i olives) . iogurt sense lactosa *conté ou*	25 . crema blanca amb verdures d'arrel amb llavors (coliflor, nap, xirivia i ceba) . **pizza de pernil dolç** . fruita de temporada *conté gluten*	26 . **llenties** estofades amb verdures . **pollastre a l'allet** al forn amb rodanxes de patata i ceba . fruita de temporada *conté llegum*	27 . **pasta amb verdures i formatge ratllat** . pit de pollastre i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita de temporada *conté gluten i api*
sopa de pasta/ peix blanc/ amanida	*crema de verdures/vedella/fruita del temps*	*verdures brasa/ llegums/ fruita*	*amanida/pizza casolana/fruita del temps*	*patata i verdura / peix blau /fruita del temps*
30 . brou de carn amb pasta petita . **estofat de vedella amb bolets** . fruita de la temporada *conté api i gluten*		**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***		
crema verdures/ llegum / iogurt				

seguiu-nos per instagram a @magranacuines