



menús juny 2019- sense gluten

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

menús elaborats i revisats per dietistes- nutricionistes, co-legiades pel CODINUCAT

del centre Alternatura amb codi de registre n° Eo8618728



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>3</p> <p>-arròs saltat amb verdures</p> <p>-hamburguesa mixta al forn amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: sulfits</p> <p>707Kcal/ 16g hc/ 43g l / 25g p</p> <p>amanida de llegum i ou dur</p>	<p>4</p> <p>-saltat de patata i pèsol amb pernil</p> <p>-gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, cogombre i sèsam)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: sulfits i sèsam</p> <p>689Kcal/ 104g hc/ 32g l / 25g p</p> <p>crema de verdures i peix blanc</p>	<p>5</p> <p>-llenties amb pebrot, ceba i pastanaga</p> <p>-bacallà amb samfaina</p> <p>-iogurt natural</p> <p>conté: llegum, peix, prot.llet i lactosa</p> <p>661Kcal/ 78g hc/ 18g l / 46g p</p> <p>verdura cuïta amb gall dindi</p>	<p>6</p> <p>-crema de pastanaga freda</p> <p>-pollastre al forn amb bolets i patata</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>610Kcal/ 50g hc/ 11g l / 27g p</p> <p>amanida de pasta s/gluten amb tonyina</p>	<p>7</p> <p>-espirals s/gluten amb salsa pesto</p> <p>-rodó de gall dindi al forn amb ceba, pebrot i pastanaga</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: fruits secs, prot.llet i lactosa</p> <p>702Kcal/ 83g hc/ 23g l / 49g p</p> <p>verdura amb patata i peix blanc</p>
<p>10</p> <p>-crema tèbia de porro, patata i pastanaga</p> <p>-pollastre a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i cogombre)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>699Kcal/ 37g hc/ 39g l / 54g p</p> <p>crema freda de verdures amb llegum</p>	<p>11</p> <p>-pasta s/gluten amb verdures</p> <p>-truita de tonyina (ceba, patata i tonyina) amb amanida (enciam, pastanaga i llavors)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: ou, peix i llavors</p> <p>702Kcal/ 80g hc/ 28g l / 43g p</p> <p>gaspatxo i pollastre saltat amb verdures</p>	<p>12</p> <p>-arròs basmati amb xampinyons i tomàquet</p> <p>-salmó al forn amb verdures</p> <p>-iogurt natural</p> <p>conté: peix, prot.llet i lactosa</p> <p>709Kcal/ 87g hc/ 42g l / 56g p</p> <p>amanida freda de patata i truita</p>	<p>13</p> <p>-empedrat de mongetes (tomàquet, ceba, pebrot i olives)</p> <p>-lluç al forn amb patata i ceba</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: llegum i peix</p> <p>567Kcal/ 77g hc/ 25g l / 40g p</p> <p>crema de verdures i patata i ou dur</p>	<p>14</p> <p>-ensaladilla russa (ou dur, tonyina, olives i maionesa)</p> <p>-botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, poma i blat de moro)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: ou, peix, soja i sulfits</p> <p>620Kcal/ 55g hc/ 32g l / 30g p</p> <p>pizza casolana (fajol) de verdures i formatge</p>
<p>17</p> <p>-espaguetis s/gluten a la bolonyesa</p> <p>-bacallà al forn amb salsa verda</p> <p>-iogurt natural</p> <p>conté: peix, prot.llet i lactosa</p> <p>585Kcal/ 49g hc/ 17g l / 36g p</p> <p>verdures saltades amb pollastre</p>	<p>18</p> <p>-cigrons amb espinacs</p> <p>-salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam, ceba i raves)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: llegum i sulfits</p> <p>699Kcal/ 59g hc/ 35g l / 37g p</p> <p>amanida d'arròs i peix blau</p>	<p>19</p> <p>-vichisoiisse de porro (porro i patata) amb crispetes</p> <p>-gall dindi al forn amb xampinyons</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p> <p>612Kcal/ 66g hc/ 39g l / 17g p</p> <p>sopa freda de llegums i peix blanc</p>	<p>20</p> <p>-bròquil amb maionesa</p> <p>-pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre i tomàquet)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: soja</p> <p>596Kcal/ 55g hc/ 28g l / 31g p</p> <p>torrada s/gluten amb escalivada i bonítol</p>	<p>21</p> <p>MENÚ DE FI DE CURS!</p> <p>sopa freda de verdures i truita de patates</p>

- . 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 de les amanides.
- . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures.
- . utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir.
- . en el menú diari hi podeu veure en negreta els al·lèrgens i escrits també en el menú. A sota, hi trobareu la valoració nutricional del plat de dinar i una proposta de sopars.

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