



menús juny 2019 – sense làctics

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

- . 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), el cuscús integral, 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.
- . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)
- . 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.