



# menús maig 2019 – sense làctics

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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



del centre Alternatura amb codi de registre n° E08618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.            . 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 <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>		1	2	3
		<b>Festa!</b>	<p>-bròquil saltat amb oli i pols d'<b>ametlla</b>            -gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)            - fruita del temps  <i>conté: fruits secs</i></p>	<p>-<b>cigrons</b> amb samfaina            -<b>lluç</b> al forn amb ceba            - fruita del temps  <i>conté: llegum i peix</i></p>
			606Kcal/ 78g hc/ 31g l / 26g p <i>verdura amb patata/peix blanc</i>	603Kcal/ 67g hc/ 18g l / 43g p <i>amanida i pizza casolana</i>
6	7	8	9	10
<p>-arròs saltat amb verdures            -<b>escalopa</b> de gall dindi amb amanida (enciam, pastanaga i olives)            - <b>iogurt de soja</b>  <i>conté: gluten, ou i soja</i></p>	<p>- ensaladilla russa (<b>ou dur</b>, <b>tonyina</b>, olives i <b>maionesa</b>)            -<b>salsitxes</b> de porc al forn amb amanida (enciam, poma i blat de moro)            - fruita del temps <i>conté: ou, peix, soja i sulfits</i></p>	<p>-<b>espaguetis</b> amb oli, all i julivert            -<b>bacallà</b> al forn amb salsa verda            - fruita del temps  <i>conté: gluten, ou i peix</i></p>	<p>-crema de bròquil i poma amb <b>crostons</b>            -<b>llenties</b> amb verdures i arròs            - fruita del temps  <i>conté: gluten i llegum</i></p>	<p>-trinxat de col i patata            -pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre i <b>sèsam</b>)            - fruita del temps  <i>conté: sèsam</i></p>
710Kcal/ 96g hc/ 30g l / 57g p <i>crema de verdures amb llegum i ou</i>	620Kcal/ 55g hc/ 31g l / 30g p <i>amanida d'arròs i conill</i>	612Kcal/ 55g hc/ 18g l / 33g p <i>peix blau al forn amb patata i verdures</i>	589Kcal/ 97g hc/ 12g l / 23g p <i>amanida de pasta i pollastre</i>	617Kcal/ 57g hc/ 52g l / 30g p <i>sopa amb verdures i llegum</i>
13	14	15	16	17
<p>-<b>macarrons</b> amb tomàquet i xampinyons            -<b>lluç</b> al forn amb amanida (enciam, raves i poma)            - fruita del temps  <i>conté: gluten, ou i peix</i></p>	<p>-<b>mongetes seques</b> amb espinacs            -<b>truita</b> d'albergínia (patata, ceba i albergínia) amb amanida (enciam i germinats)            - fruita del temps <i>conté: llegum i ou</i></p>	<p>-patata i coliflor            -entrecuix de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)            - <b>iogurt de soja</b>  <i>conté: soja</i></p>	<p>-crema de carbassó i ceba            -rodó de vedella amb ceba, pebrot i pastanaga            - fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>-amanida d'arròs (enciam, pastanaga, olives, cherries, <b>llavors</b>)            -<b>hamburguesa</b> mixta al forn amb xips de carbassó            - fruita del temps <i>conté: llavors i sulfits</i></p>
678Kcal/ 77g hc/ 25g l / 36g p <i>crema de verdura amb patata/pollastre</i>	653Kcal/ 70g hc/ 29g l / 27g p <i>amanida i peix blau</i>	600Kcal/ 35g hc/ 24g l / 33g p <i>verdura cuita amb moniato i ou dur</i>	599Kcal/ 48g hc/ 16g l / 40g p <i>pollastre al forn amb verdura i patata</i>	652Kcal/ 46g hc/ 40g l / 28g p <i>crema de verdures i truita de patates</i>
20	21	22	23	24
<p>-crema de coliflor amb crispetes            -llom al forn amb salsa de ceba i poma            - fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>- patata aixafada amb bledes            -<b>bacallà enfarinat</b> amb amanida (enciam, pastanaga i <b>llavors</b>)            - <b>iogurt de soja</b>  <i>conté: peix, gluten, llavors i soja</i></p>	<p>-amanida de <b>llenties</b> (enciam, tomàquet, cogombre, olives i ceba)            -marmitako de <b>tonyina</b>            - fruita del temps  <i>conté: llegum i peix</i></p>	<p>-<b>espirals</b> de colors amb verdures            -rodó de gall dindi al forn amb ceba            - fruita del temps  <i>conté: gluten i ou</i></p>	<p>-brou de verdures amb arròs            -pollastre al forn amb amanida (enciam, remolatxa i poma)            - fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i></p>
595Kcal/ 45g hc/ 23g l / 21g p <i>verdura cuita amb moniato i ou remenat</i>	721Kcal/ 38g hc/ 55g l / 39g p <i>sopa amb pasta i verdures i gall dindi</i>	601Kcal/ 47g hc/ 16g l / 35g p <i>crema de verdures amb patata i ou dur</i>	589Kcal/ 51g hc/ 12g l / 40g p <i>verdura cuita amb patata i peix blanc</i>	615Kcal/ 56g hc/ 18g l / 34g p <i>pizza casolana de verdures i peix blau</i>
27	28	29	30	31
<p>-<b>espaguetis</b> amb bolets i alfàbrega            -<b>hamburguesa</b> de vedella al forn amb amanida (enciam, cogombre i raves)            - <b>iogurt de soja</b>  <i>conté: gluten, ou, sulfits i soja</i></p>	<p>-arròs amb salsa de tomàquet            - <b>calamars</b> a la <b>romana</b> amb amanida (enciam, poma i olives)            - fruita del temps  <i>conté: peix, gluten i ou</i></p>	<p>-crema de carbassa i fonoll amb <b>pipes de girasol</b>            -<b>lluç</b> al forn amb patata i ceba            -fruita del temps  <i>conté: llavors i peix</i></p>	<p>-amanida de <b>cigrons</b> (enciam, cherries, pebrot, blat de moro i <b>tonyina</b>)            -<b>truita</b> de pernil dolç (patata, ceba i pernil dolç)            - fruita del temps <i>conté: llegum, peix i ou</i></p>	<p>-patata amb mongeta tendra            -cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)            - fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i></p>
669Kcal/ 31g hc/ 46g l / 32g p <i>brou de verdures i peix blanc</i>	720Kcal/ 86g hc/ 31g l / 37g p <i>crema de verdures amb llegum</i>	586Kcal/ 34g hc/ 25g l / 32g p <i>sopa de verdures i conill</i>	580Kcal/ 41g hc/ 24g l / 30g p <i>verdura cuita amb moniato i peix blau</i>	630Kcal/ 75g hc/ 22g l / 33g p <i>sopa amb pasta i truita amb verdures</i>