



menús maig 2019- sense ou

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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



del centre Alternatura amb codi de registre nº E08618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>. el iogurt és de la marca la torre, productor de la comarca.</p> <p>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro.</p> <p>. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (lenties, lenties 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.</p> <p>. utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir.</p> <p>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)</p> <p>. 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</p> <p>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>		<p>1</p> <p>Festa!</p>	<p>2</p> <p>-bròquil gratinat amb beixamel</p> <p>-croquetes de rostit amb amanida (enciam, tomàquet i ceba)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: lactosa, prot.llet, gluten, sulfits i api</p>	<p>3</p> <p>-cigrons amb samfaina</p> <p>-lluç al forn amb ceba</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: llegum i peix</p>
			606Kcal/ 78g hc/ 31g l /26g p	603Kcal/ 67g hc/ 18g l / 43g p
			verdura amb patata/peix blanc	amanida i pizza casolana
<p>6</p> <p>-arròs saltat amb verdures</p> <p>-gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i olives)</p> <p>- iogurt natural</p> <p>conté: lactosa i prot. llet</p>	<p>7</p> <p>- ensaladilla russa (tonyina, olives i maionesa)</p> <p>-salsitxes de porc al forn amb amanida (enciam, poma i blat de moro)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: peix, soja i sulfits</p>	<p>8</p> <p>-espaguets s/gluten a la carbonara</p> <p>-bacallà al forn amb salsa verda</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: prot. llet, lactosa i peix</p>	<p>9</p> <p>-crema de bròquil i poma amb crostons</p> <p>-llenties amb verdures i arròs</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: gluten i llegum</p>	<p>10</p> <p>-trinxat de col i patata</p> <p>-pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre i sèsam)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: sèsam</p>
710Kcal/ 96g hc/ 30g l / 57g p	620Kcal/ 55g hc/ 31g l / 30g p	612Kcal/ 55g hc/ 18g l / 33g p	589Kcal/ 97g hc/ 12g l / 23g p	617Kcal/ 57g hc/ 52g l / 30g p
crema de verdures amb llegum	amanida d'arròs i conill	peix blau al forn amb patata i verdures	amanida de pasta i pollastre	sopa amb verdures i llegum
<p>13</p> <p>-macarrons s/gluten amb tomàquet i xampinyons</p> <p>-lluç al forn amb amanida (enciam, raves i poma)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: peix</p>	<p>14</p> <p>-mongetes seques amb espinacs</p> <p>-bacallà a la planxa amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: llegum i peix</p>	<p>15</p> <p>-patata i coliflor</p> <p>-entrecuix de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>- iogurt natural</p> <p>conté: prot.llet i lactosa</p>	<p>16</p> <p>-crema de carbassó i ceba</p> <p>-rodó de vedella amb ceba, pebrot i pastanaga</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>17</p> <p>-amanida d'arròs (enciam, pastanaga, olives, cherries, llavors)</p> <p>-hamburguesa mixta al forn amb xips de carbassó</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: llavors i sulfits</p>
678Kcal/ 77g hc/ 25g l / 36g p	653Kcal/ 70g hc/ 29g l / 27g p	600Kcal/ 35g hc/ 24g l / 33g p	599Kcal/ 48g hc/ 16g l / 40g p	652Kcal/ 46g hc/ 40g l / 28g p
crema de verdura amb patata i pollastre	amanida i peix blau	verdura cuïta amb moniato i tofu	pollastre al forn amb verdura i patata	crema de verdures i peix blanc
<p>20</p> <p>-crema de coliflor amb crispetes</p> <p>-llom al forn amb salsa de ceba i poma</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>21</p> <p>- patata aixafada amb bledes</p> <p>-bacallà enfarinat amb amanida (enciam, pastanaga i llavors)</p> <p>- iogurt natural</p> <p>conté: peix, gluten, llavors, prot.llet i lactosa</p>	<p>22</p> <p>-amanida de llenties (enciam, tomàquet, cogombre, olives i ceba)</p> <p>-marmitako de tonyina</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: llegum i peix</p>	<p>23</p> <p>-espirals s/gluten de colors amb verdures i formatge</p> <p>-rodó de gall dindi al forn amb ceba</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: prot. llet i lactosa</p>	<p>24</p> <p>-brou de verdures amb arròs</p> <p>-pollastre al forn amb amanida (enciam, remolatxa i poma)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p>
595Kcal/ 45g hc/ 23g l / 21g p	721Kcal/ 38g hc/ 55g l / 39g p	601Kcal/ 47g hc/ 16g l / 35g p	589Kcal/ 51g hc/ 12g l / 40g p	615Kcal/ 56g hc/ 18g l / 34g p
verdura cuïta amb moniato i tofu saltat	sopa amb pasta i verdures i gall dindi	crema de verdures amb patata i pollastre	verdura cuïta amb patata i peix blanc	pizza casolana de verdures i peix blau
<p>27</p> <p>-espaguets s/gluten amb bolets i formatge</p> <p>-hamburguesa de vedella al forn amb amanida (enciam, cogombre i raves)</p> <p>- iogurt natural</p> <p>conté: prot. llet, lactosa i sulfits</p>	<p>28</p> <p>-arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>- gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, poma i olives)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p>	<p>29</p> <p>-crema de carbassa i fonoll amb pipes de girasol</p> <p>-lluç al forn amb patata i ceba</p> <p>-fruita del temps</p> <p>conté: llavors i peix</p>	<p>30</p> <p>-amanida de cigrons (enciam, cherries, pebrot, blat de moro i tonyina)</p> <p>-bacallà al forn amb ceba</p> <p>- fruita del temps</p> <p>conté: llegum i peix</p>	<p>31</p> <p>-patata amb mongeta tendra</p> <p>-cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)</p> <p>- fruita del temps</p> <p>no conté al·lèrgens</p>
669Kcal/ 31g hc/ 46g l / 32g p	720Kcal/ 86g hc/ 31g l / 37g p	586Kcal/ 34g hc/ 25g l / 32g p	580Kcal/ 41g hc/ 24g l / 30g p	630Kcal/ 75g hc/ 22g l / 33g p
brou de verdures i peix blanc	crema de verdures amb llegum	sopa de verdures i conill	verdura cuïta amb moniato i peix blau	sopa amb pasta i tofu amb verdures