



menús setembre 2019 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per Laia Puigdel·lívol Sàez, Dietista- nutricionista col·legiada nº 769 del CODINUCA



dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres			
												12 . macarrons s/ou freds amb olives, tonyina i daus de tomàquet . pollastre planxa amb amanida (enciams, tomàquet i cogombre) . iogurt natural <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>				13 . arròs amb xampinyons, bacó i pèsols . hamburguesa de pollastre amb amanida (enciams, germinats i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: sulfits, llegums, lactosa</i>			
												626 kcal	82 g Hc	19 g Lip	31g Prot	667 kcal	68 g Hc	33 g Lip	25g Prot
16 . patates amb mongeta tendra . pit de pollastre planxa amb amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				17 . cigrons amb samfaina . rodó de gall dindi al forn amb ceba i xampinyons . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				18 . espaguetis s/ou a la carbonara . salmó al forn i amanida (enciams, tomàquet i olives) . iogurt natural <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>				19 . crema de carbassó amb crispetes . cuixes de pollastre amb patates al forn . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				20 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa de vedella amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra, formatge, cogombre i olives) . fruita del temps <i>conté: peix, marisc, sulfits</i>			
502 kcal	75 g Hc	13 g Lip	21g Prot	578 kcal	65 g Hc	11 g Lip	54g Prot	631 kcal	79 g Hc	19 g Lip	36g Prot	481 kcal	66 g Hc	8 g Lip	37g Prot	503 kcal	67 g Hc	14 g Lip	27g Prot
23 . patates amb pastanaga i pèsols . galdindi planxa i amanida (enciams, cogombre i blat de moro) . iogurt natural amb melmelada de maduixa <i>conté: sulfits, lactosa</i>				24 . arròs integral amb salsa tomàquet . botifarra amb amanida (enciams, germinats d'alfals i tomàquets xerris) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>				25 . crema tèbia de verdures (carbassa, pastanaga i ceba) amb llavors . pollastre amb cuscús integral i verdures . fruita del temps <i>conté: gluten, llavors</i>				26 . lleties amb verdures . vedella a la planxa amb amanida de tomàquet . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				27 . espirals s/ou amb verdures i formatge . lluç al forn amb amanida (enciams, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>			
573 kcal	72 g Hc	17 g lip	33 g prot	604 kcal	57g Hc	32g lip	21g prot	579 kcal	70 g Hc	18 g Lip	34g Prot	556 kcal	71g Hc	15 g Lip	35g Prot	524 kcal	78 g Hc	9 g Lip	33g Prot
30 . patates xafades amb bledes . hamburguesa de porc i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: gluten, lactosa, sulfits</i>				. el iogurt de les postres 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 (lleties, lleties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscús integral, les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, l'arròs integral, el sucre dels iogurts, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada . 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) . a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars, la valoració nutricional del plat del dinar i els al·lèrgens que podem trobar al menú. . des de Magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.															
557 kcal	62 g Hc	20 g Lip	34g Prot																