



# menús octubre 2019 – sense làctics

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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



del centre Alternativa amb codi de registre n° Eo8618728

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.</p> <p>. 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.</p>	<p>1</p> <p>- arròs amb conill i costella</p> <p>- <b>truita</b> de patata i albergínia amb amanida (tomàquet, enciam, pastanaga, <b>pipes</b>)</p> <p>- fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou, llavors</i></p>	<p>2</p> <p>- <b>mongetes seques</b> amb bledes</p> <p>- <b>bacallà</b> fregit amb salsa de tomàquet</p> <p>- <b>iogurt de soja</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, peix, gluten i soja</i></p>	<p>3</p> <p>- brou de <b>peix</b> amb <b>pasta</b> petita</p> <p>- cuixes de pollastre amb patates i pastanaga al forn</p> <p>- fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, gluten, ou</i></p>	<p>4</p> <p>- crema de bròquil amb <b>sèsam</b></p> <p>- <b>hamburguesa</b> mixta al forn amb amanida grega (tomàquet, cogombre i olives)</p> <p>- fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sèsam, sulfits</i></p>
	661Kcal/82g hc/ 21g l/ 36g p <i>crema de verdures / pollastre</i>	620Kcal/ 51g hc/ 25g l/ 48g p <i>verdura amb patata /ou</i>	586Kcal/ 53g HC/ 25g L/ 39g P <i>verdures amb llegum / peix</i>	654Kcal/ 40g HC/ 44g L/ 26g P <i>sopa arròs amb verdures / peix blanc</i>
<p>7</p> <p>- <b>macarrons</b> amb bolets</p> <p>- <b>salsitxes</b> de pollastre al forn amb amanida (tomàquet, enciam, pastanaga, <b>sèsam</b>)</p> <p>- <b>iogurt de soja</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, ou, sulfits, sèsam i soja</i></p>	<p>8</p> <p>-crema de patata i moniato</p> <p>-<b>lluç</b> al forn amb salsa de samfaina</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix</i></p>	<p>9</p> <p>-crema de verdures (patata, porro, carbassó, xirivia) amb crispetes</p> <p>-magra de vedella estofada amb bolets</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>10</p> <p>-<b>cigrons</b> amb espinacs</p> <p>- <b>truita</b> de patates amb amanida (endívies i <b>nous</b>)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, ou, fruits secs</i></p>	<p>11</p> <p>-arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>-rodó de gall dindi al forn amb ceba, pebrot i pastanaga</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>
707Kcal / 59g HC / 39g L / 32g P <i>crema de verdures amb patata /peix blanc</i>	650Kcal/ 51g HC/ 27g L/49g P <i>amanida amb arròs/ ou</i>	560Kcal/ 64g HC/ 19g L /31g P <i>verdures amb llegum</i>	691Kcal/ 71g HC/ 31g L/ 32g P <i>verdures amb patata /pollastre</i>	607Kcal/ 77g HC/16g L/ 38g P <i>verdures amb llegum/ ou</i>
<p>14</p> <p>-<b>espirals</b> amb <b>tonyina</b></p> <p>-<b>salsitxa</b> de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, ou, peix i sulfits</i></p>	<p>15</p> <p>-crema de coliflor amb <b>pipes de girasol</b></p> <p>-<b>escalopa de gall dindi</b> amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro)</p> <p>-<b>iogurt de soja</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors, gluten, ou i soja</i></p>	<p>16</p> <p>-<b>llenties</b> amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga)</p> <p>-<b>truita</b> de patata i carbassó</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum i ou</i></p>	<p>17</p> <p>-arròs tres delícies (<b>ou</b>, <b>pèsols</b>, pernil)</p> <p>-<b>lluç</b> al forn amb patates i ceba</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou, llegum i peix</i></p>	<p>18</p> <p>-patata i mongeta tendra</p> <p>-pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i <b>llavors</b>)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors</i></p>
609Kcal / 37gHC /39gL /29gP <i>verdures amb patata /conill</i>	711Kcal/ 30g HC/ 39g L/ 60g P <i>verdures amb llegums / ou</i>	576Kcal/ 70g HC /17g L / 35g P <i>crema de verdures amb patata / pollastre</i>	635Kcal/ 72g HC/ 20g L/ 42gP <i>llegum amb verdures</i>	595Kcal/ 60gHC/ 25gL/ 32gP <i>amanida amb arròs / peix</i>
<p>21</p> <p>- crema de pastanaga amb <b>sèsam</b></p> <p>- <b>hamburguesa</b> vedella al forn amb amanida (enciam, raves i olives)</p> <p>- fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sèsam i sulfits</i></p>	<p>22</p> <p>-brou de pollastre amb <b>pasta</b> petita</p> <p>-pollastre al forn amb bolets i pastanaga i amanida (enciam, poma i <b>llavors</b>)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten i llavors</i></p>	<p>23</p> <p>-trinxat de patata i col</p> <p>-<b>salmó</b> amb verdures al forn</p> <p>-<b>iogurt de soja</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: peix i soja</i></p>	<p>24</p> <p>- estofat de <b>mongetes seques</b> i verdures</p> <p>- <b>truita</b> de moniato amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum i ou</i></p>	<p>25</p> <p>- arròs basmati amb bolets</p> <p>- rodó de gall dindi al forn amb ceba, patata i poma</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>
579Kcal / 25gHC / 44gL / 21gP <i>llegums amb verdures</i>	599Kcal/ 33gHC/ 35gL/ 38gP <i>crema de verdures amb patata / ou</i>	689Kcal/ 47gHC/ 39gL / 52gP <i>amanida amb arròs / pollastre</i>	722Kcal/ 94gHC/ 22gL/ 37gP <i>sopa de pasta/ peix blanc</i>	706Kcal/ 110gHC/ 11gL/ 42gP <i>verdures amb patata / ou</i>
<p>28</p> <p>- patata aixafada amb bledes</p> <p>- <b>hamburguesa</b> de pollastre al forn amb amanida (endívies i poma)</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sulfits</i></p>	<p>29</p> <p>-<b>cigrons</b> sortits d'olla</p> <p>-<b>bacallà</b> al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, remolatxa i raves)</p> <p>-<b>iogurt soja</b></p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, pei i soja</i></p>	<p>30</p> <p>-crema de moniato amb <b>pipes de girasol</b></p> <p>-<b>cuscús</b> amb pollastre i verdures</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors i gluten</i></p>	<p>31</p> <p>CASTANYADA</p> <p>-<b>espaguets</b> a la napolitana</p> <p>-l'oll al forn amb salsa de ceba i poma i amanida (enciam, pastanaga i <b>sèsam</b>)</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: gluten, ou i llavors</i></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><b>*des de magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>
712Kcal / 36gHC / 51gL / 18gP <i>sopa de pasta/ peix blanc i amanida</i>	717Kcal/ 78gHC/25gL/ 45gP <i>crema de verdures amb patata / ou</i>	660Kcal / 112gHC/ 10gL/ 31gP <i>amanida amb arròs/ conill</i>	727Kcal / 78gHC / 37gL / 21gP <i>amanida/pa amb tomàquet i truita</i>	