



# menús octubre 2019 – sense ou

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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



del centre Alternativa amb codi de registre nº Eo8618728

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 (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>-crema de verdures (patata, porro, pastanaga i mongeta tendra)</p> <p>- arròs amb conill i costellai amanida (tomàquet, enciam, pastanaga, <b>pipes</b>)</p> <p>- fruita del temps <i>conté: llavors</i></p>	<p>2</p> <p>- <b>mongetes seques</b> amb bledes</p> <p>- <b>bacallà</b> al vapor amb salsa de tomàquet</p> <p>- <b>iogurt natural</b></p> <p><i>conté: llegum, peix, lactosa i prot.llet</i></p>	<p>3</p> <p>-brou de <b>peix</b> amb pasta s/gluten</p> <p>- cuixes de pollastre amb patates i pastanaga al forn</p> <p>- fruita del temps <i>conté: peix</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 <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 /tofu</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>- macarrons s/gluten amb bolets i <b>formatge salsitxes</b> de pollastre al forn amb amanida (tomàquet, enciam, pastanaga, <b>sèsam</b>)</p> <p>- <b>iogurt natural</b></p> <p><i>conté: , lactosa, prot.llet, sulfits i sèsam</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 <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 <i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>10</p> <p>-<b>cigrons</b> amb espinacs</p> <p>- lllom a la planxa amb amanida (endívies i <b>nous</b>)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llegum i 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 <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 i llenties</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 quinoa</i>
<p>14</p> <p>-espirals s/gluten amb <b>tonyina</b></p> <p>-<b>salsitxa</b> de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: peix i sulfits</i></p>	<p>15</p> <p>-crema de coliflor amb <b>pipes de girasol</b></p> <p>-gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro)</p> <p>-<b>iogurt natural</b></p> <p><i>conté: llavors, lactosa i prot.llet</i></p>	<p>16</p> <p>-<b>llenties</b> amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga)</p> <p>-pollastre amb carbassó a la planxa</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llegum</i></p>	<p>17</p> <p>-arròs tres delícies (<b>pèsols</b> i pernil)</p> <p>-<b>lluç</b> al forn amb patates i ceba</p> <p>-fruita del temps <i>conté: 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 <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 i arròs</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 <i>conté: sèsam i sulfits</i></p>	<p>22</p> <p>-brou de pollastre amb pasta s/gluten</p> <p>-pollastre al forn amb bolets i pastanaga i amanida (enciam, poma i <b>llavors</b>)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: 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 natural</b></p> <p><i>conté: peix, lactosa, prot llet</i></p>	<p>24</p> <p>- estofat de <b>mongetes seques</b> i verdures</p> <p>- <b>lluç</b> a la planxa amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llegum i peix</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 <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 / tofu</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 i tonyina</i>
<p>28</p> <p>- patata aixafada amb bledes</p> <p>- <b>hamburguesa</b> de pollastre al forn amb amanida (endívies, <b>formatge</b> i poma)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: sulfits, lactosa i prot llet</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 natural</b></p> <p><i>conté: llegum, peix, lactosa, prot. llet</i></p>	<p>30</p> <p>-crema de moniato amb <b>pipes de girasol</b></p> <p>-arròs amb pollastre i verdures</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llavors</i></p>	<p>31</p> <p><b>CASTANYADA</b></p> <p>-espaguets s/gluten a la napolitana</p> <p>-llom al forn amb salsa de ceba i poma i amanida (enciam, pastanaga i <b>sèsam</b>)</p> <p><i>conté: sèsam</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 / tofu</i>	660Kcal / 112gHC/ 10gL/ 31gP <i>amanida amb arròs/ conill</i>	727Kcal / 78gHC / 37gL / 21gP <i>amanida/pa fajol amb tomàquet</i>	