



menús novembre 2019 – sense gluten

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>. tota la carn i el peix és fresc, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana</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>. 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>				1
<p>Festa! <i>(lliure elecció)</i></p>	<p>5</p> <p>- saltejat de patata i pernil</p> <p>- bacallà al forn amb salsa verda</p> <p>- fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: sulfits, peix, llegum</i></p>	<p>6</p> <p>-arròs saltejat amb verdures</p> <p>-truita de moniato i ceba amb amanida</p> <p>-fruita del temps</p> <p style="text-align: right;"><i>conté: ou</i></p>	<p>7</p> <p>-estofat de mongetes seques i verdures (ceba, carbassa, all, tomàquet)</p> <p>-botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llegum, sulfits</i></p>	<p>8</p> <p>-macarrons s/gluten a la napolitana</p> <p>-pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro)</p> <p>- fruita del temps <i>conté: prot.llet, lactosa</i></p>
	<p>612Kcal /42g HC /33g L /37g P</p> <p><i>amanida amb arròs i ou</i></p>	<p>639Kcal /84g HC /24g L /23g P</p> <p><i>verdures amb quinoa</i></p>	<p>713Kcal /82g HC /25g L /40g P</p> <p><i>verdures i patata al forn i pollastre</i></p>	<p>709Kcal /56g HC /38g L /38g P</p> <p><i>torrada amb xampinyons i formatge</i></p>
	<p>11</p> <p>-arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>-lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: peix</i></p>	<p>12</p> <p>-trinxat de patata i col</p> <p>-cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, raves i pastanaga)</p> <p>-fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>13</p> <p>-crema de carbassa i pastanaga amb pipes de carbassa</p> <p>-cigrons amb espinacs, cansalada i ou dur</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llavors, llegum, ou</i></p>	<p>14</p> <p>-espirals s/gluten amb bolets i formatge</p> <p>-vedella estofada amb bolets</p> <p>-fruita del temps <i>conté: prot.llet, lactosa, fruits secs</i></p>
<p>735Kcal /58g HC /43g L /29g P</p> <p><i>verdures amb patata i conill</i></p>	<p>642Kcal /49g HC /29g L /35g P</p> <p><i>verdures amb llegum i ou</i></p>	<p>701Kcal /66g HC /35g L /31g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata i pollastre</i></p>	<p>684Kcal /72g HC /27g L /39g P</p> <p><i>llegum amb verdures</i></p>	<p>648Kcal /44g HC /30g L /49g P</p> <p><i>pizza casolana de verdures i formatge</i></p>
<p>18</p> <p>-patata i mongeta tendra</p> <p>-llom al forn amb salsa de ceba i poma amb amanida (enciam i blat de moro)</p> <p>-iogurt natural <i>conté: prot.llet i lactosa</i></p>	<p>19</p> <p>-crema de carbassa amb fonoll i crispetes</p> <p>-marmitako de tonyina (pebrot, ceba, all, tomàquet, patata)</p> <p>- fruita del temps <i>conté: peix</i></p>	<p>20</p> <p>-brou de peix amb arròs</p> <p>-hamburguesa pollastre amb amanida (enciam, germinats i olives)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: peix, sulfits</i></p>	<p>21</p> <p>-llenties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga)</p> <p>-truita de patates i carbassa amb amanida (enciam, pom i ceba)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i></p>	<p>22</p> <p>-espaguetis s/gluten a la carbonara</p> <p>-pollastre al forn amb bolets i pastanaga</p> <p>-fruita del temps <i>conté: prot.llet i lactosa</i></p>
<p>666Kcal /71g HC /30g L /28g P</p> <p><i>fajol amb verdures</i></p>	<p>598Kcal /37g HC /37g L /30g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata i ou</i></p>	<p>629Kcal /32g HC /47g L /20g P</p> <p><i>sopa d' arròs i verdures i pollastre</i></p>	<p>636Kcal /75g HC /23g L /32g P</p> <p><i>sopa de pasta i peix blanc</i></p>	<p>649Kcal /68g HC /26g L /38g P</p> <p><i>torrada amb hummus i tomàquet</i></p>
<p>25</p> <p>-crema de coliflor, pastanaga i nap amb pipes de girasol</p> <p>-fajol amb pollastre i verdures</p> <p>-fruita del temps <i>conté: llavors</i></p>	<p>26</p> <p>-cigrons estofats amb verdures</p> <p>-bacallà a la planxa amb amanida (enciam, ceba i pastanaga)</p> <p>-iogurt natural <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot. Llet</i></p>	<p>27</p> <p>- crema de carbassa i moniato amb sèsam</p> <p>- pasta s/gluten saltada amb verdures i tofu</p> <p>- fruita del temps <i>conté: sèsam, soja, lactosa, p. llet</i></p>	<p>28</p> <p>-arròs tres delícies (ou, pèsols, pernil)</p> <p>-cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre, blat de moro)</p> <p>- fruita del temps <i>conté: ou, llegum sulfits</i></p>	<p>29</p> <p>- patata i bledes aixafades</p> <p>- hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i olives)</p> <p>-fruita del temps <i>conté: sulfits</i></p>
<p>645Kcal /83g HC /22g L /31g P</p> <p><i>sopa de pasta, peix blanc i amanida</i></p>	<p>697Kcal /80g HC /21g L /48g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata i ou</i></p>	<p>658Kcal /85g HC /27g L /20g P</p> <p><i>amanida amb arròs i conill</i></p>	<p>668Kcal /68g HC /27g L /39g P</p> <p><i>verdures amb moniato al forn i vedella</i></p>	<p>628Kcal /32g HC /45g L /25g P</p> <p><i>amanida, pa amb tomàquet i truita</i></p>