



# menús novembre 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.            . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, lleties 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.            . tota la carn i el peix és fresc, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana.            . 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)            . 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 <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>				1
				<b>Festa!</b>
4  <b>Festa!</b> <i>(lliure elecció)</i>	5 - saltejat de patata i <b>pernil</b> - <b>bacallà al forn amb salsa verda</b> - fruita del temps  <i>conté: sulfits, peix, llegum</i>	6 -arròs saltejat amb verdures - <b>truita</b> de moniato i ceba -fruita del temps  <i>conté: ou</i>	7 -estofat de <b>mongetes seques</b> i verdures (ceba, carbassa, all, tomàquet) - <b>botifarra</b> de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps <i>conté: llegum, sulfits</i>	8 - <b>macarrons</b> a la napolitana -pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro) - fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>
	612Kcal /42g HC /33g L /37g P <i>amanida amb arròs i ou</i>	639Kcal /84g HC /24g L /23g P <i>verdures amb quinoa</i>	713Kcal /82g HC /25g L /40g P <i>verdures i patata al forn i pollastre</i>	709Kcal /56g HC /38g L /38g P <i>torrada amb xampinyons</i>
11 -arròs integral amb salsa de tomàquet - <b>lluç enfarinat</b> amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) -fruita del temps  <i>conté: peix, gluten</i>	12 -trinxat de patata i col -cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, raves i pastanaga) -fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i>	13 -crema de carbassa i pastanaga amb <b>pipes de carbassa</b> - <b>cigrons</b> amb espinacs, cansalada i <b>ou dur</b> -fruita del temps  <i>conté: llavors, llegum, ou</i>	14 - <b>espirals</b> amb bolets -vedella <b>estofada</b> amb bolets -fruita del temps  <i>conté: gluten, ou, fruits secs</i>	15 -brou vegetal amb <b>pasta petita</b> -rodó de gall dindi al forn amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) - <b>iogurt de soja</b>  <i>conté: gluten, lactosa, soja</i>
735Kcal /58g HC /43g L /29g P <i>verdures amb patata i conill</i>	648Kcal /44g HC /30g L /49g P <i>verdures amb llegum i ou</i>	701Kcal /66g HC /35g L /31g P <i>crema de verdures amb patata i pollastre</i>	684Kcal /72g HC /27g L /39g P <i>llegum amb verdures</i>	642Kcal /49g HC /29g L /35g P <i>pizza casolana de verdures</i>
18 -patata i mongeta tendra -llom al forn amb salsa de ceba i poma amb amanida (enciam i blat de moro) - <b>iogurt de soja</b>  <i>conté: soja</i>	19 -crema de carbassa amb fonoll i crispetes -marmitako de <b>tonyina</b> (pebrot, ceba, all, tomàquet, patata) - fruita del temps  <i>conté: peix</i>	20 -brou de <b>peix</b> amb arròs - <b>hamburguesa</b> pollastre amb amanida (enciam, germinats i olives) -fruita del temps  <i>conté: peix, sulfits</i>	21 - <b>llenties</b> amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) - <b>truita</b> de patates i carbassa amb amanida (enciam, pom i ceba) -fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	22 - <b>espaguetis</b> amb all i julivert -pollastre al forn amb bolets i pastanaga -fruita del temps  <i>conté: gluten, ou</i>
666Kcal /71g HC /30g L /28g P <i>fajol amb verdures</i>	598Kcal /37g HC /37g L /30g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	629Kcal /32g HC /47g L /20g P <i>sopa d' arròs i verdures i pollastre</i>	636Kcal /75g HC /23g L /32g P <i>sopa de pasta i peix blanc</i>	649Kcal /68g HC /26g L /38g P <i>torrada amb hummus i tomàquet</i>
25 -crema de coliflor, pastanaga i nap amb <b>pipes de girasol</b> - <b>cuscús</b> amb pollastre i verdures -fruita del temps  <i>conté: llavors, gluten</i>	26 - <b>cigrons</b> estofats amb verdures - <b>bacallà enfarinat</b> amb amanida (enciam, ceba i pastanaga) - <b>iogurt de soja</b>  <i>conté: llegum, peix, gluten, soja</i>	27 - crema de carbassa i moniato amb <b>sèsam</b> - <b>lasanya</b> de verdures i <b>tofu</b> amb beixamel vegetal - fruita del temps  <i>conté: sèsam, gluten i soja</i>	28 -arròs tres delícies ( <b>ou, pèsols, pernil</b> ) -cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre, blat de moro) - fruita del temps  <i>conté: ou, llegum sulfits</i>	29 - patata i bledes aixafades - <b>hamburguesa</b> mixta amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps  <i>conté: sulfits</i>
645Kcal /83g HC /22g L /31g P <i>sopa de pasta, peix blanc i amanida</i>	697Kcal /80g HC /21g L /48g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	658Kcal /85g HC /27g L /20g P <i>amanida amb arròs i conill</i>	668Kcal /68g HC /27g L /39g P <i>verdures amb moniato al forn i vedella</i>	628Kcal /32g HC /45g L /25g P <i>amanida, pa amb tomàquet i truita</i>