



menús novembre 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 n° Eo8618728



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>. el iogurt 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. . 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. . tota la carn i el peix és fresc, excepte les croquetes. La lasanya és feta casolana . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten) . utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol per fregir. . 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 *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 - saltejat de patata i pernil - bacallà al forn amb salsa verda - fruita del temps <i>conté: sulfits, peix, llegum</i></p>	<p>6 - arròs saltejat amb verdures - pit de gall dindi amb ceba - fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>7 - estofat de mongetes seques i verdures (ceba, carbassa, all, tomàquet) - botifarra de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) - fruita del temps <i>conté: llegum, sulfits</i></p>	<p>8 - macarrons s/gluten a la napolitana - pollastre a l'allet amb amanida (enciam, cogombre, blat de moro) - fruita del temps <i>conté: prot.llet, lactosa</i></p>
	<p>612Kcal /42g HC /33g L /37g P <i>amanida amb arròs i llenties</i></p>	<p>639Kcal /84g HC /24g L /23g P <i>verdures amb quinoa</i></p>	<p>713Kcal /82g HC /25g L /40g P <i>verdures i patata al forn i pollastre</i></p>	<p>709Kcal /56g HC /38g L /38g P <i>torrada amb xampinyons i formatge</i></p>
<p>11 - arròs integral amb salsa de tomàquet - lluç a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) - fruita del temps <i>conté: peix</i></p>	<p>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></p>	<p>13 - crema de carbassa i pastanaga amb pipes de carbassa - cigrons amb espinacs i cansalada - fruita del temps <i>conté: llavors, llegum,</i></p>	<p>14 - espirals s/gluten amb bolets i formatge - vedella estofada amb bolets - fruita del temps <i>conté: prot.llet, lactosa, fruits secs</i></p>	<p>15 - brou vegetal amb pasta s/gluten - rodó de gall dindi al forn amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) - iogurt natural <i>conté: lactosa, prot.llet</i></p>
<p>735Kcal /58g HC /43g L /29g P <i>verdures amb patata i conill</i></p>	<p>642Kcal /49g HC /29g L /35g P <i>verdures amb llegum i tofu</i></p>	<p>701Kcal /66g HC /35g L /31g P <i>crema de verdures amb patata i pollastre</i></p>	<p>684Kcal /72g HC /27g L /39g P <i>llegum amb verdures</i></p>	<p>648Kcal /44g HC /30g L /49g P <i>pizza casolana de verdures i formatge</i></p>
<p>18 - patata i mongeta tendra - llom al forn amb salsa de ceba i poma amb amanida (enciam i blat de moro) - iogurt natural <i>conté: prot.llet i lactosa</i></p>	<p>19 - crema de carbassa amb fonoll i crispetes - marmitako de tonyina (pebrot, ceba, all, tomàquet, patata) - fruita del temps <i>conté: peix</i></p>	<p>20 - brou de peix amb arròs - hamburguesa pollastre amb amanida (enciam, germinats i olives) - fruita del temps <i>conté: peix, sulfits</i></p>	<p>21 - llenties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) - lluç a la planxa amanida (enciam, poma i ceba) - fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i></p>	<p>22 - espaguetis s/gluten a la carbonara - pollastre al forn amb bolets i pastanaga - fruita del temps <i>conté: prot.llet i lactosa</i></p>
<p>666Kcal /71g HC /30g L /28g P <i>fajol amb verdures</i></p>	<p>598Kcal /37g HC /37g L /30g P <i>crema verdures, patata i soja texturitzada</i></p>	<p>629Kcal /32g HC /47g L /20g P <i>sopa d'arròs i verdures i pollastre</i></p>	<p>636Kcal /75g HC /23g L /32g P <i>sopa de pasta i peix blanc</i></p>	<p>649Kcal /68g HC /26g L /38g P <i>torrada amb hummus i tomàquet</i></p>
<p>25 - crema de coliflor, pastanaga i nap amb pipes de girasol - fajol amb pollastre i verdures - fruita del temps <i>conté: llavors</i></p>	<p>26 - cigrons estofats amb verdures - bacallà a la planxa amb amanida (enciam, ceba i pastanaga) - iogurt natural <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot. Llet</i></p>	<p>27 - crema de carbassa i moniato amb sèsam - pasta s/gluten saltada amb verdures i tofu - fruita del temps <i>conté: sèsam, soja, lactosa, prot.. llet</i></p>	<p>28 - arròs amb tomàquet - cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciams, cogombre, blat de moro) - fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>29 - patata i bledes aixafades - hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet i olives) - fruita del temps <i>conté: sulfits</i></p>
<p>645Kcal /83g HC /22g L /31g P <i>sopa de pasta, peix blanc i amanida</i></p>	<p>697Kcal /80g HC /21g L /48g P <i>crema de verdures amb patata i tofu</i></p>	<p>658Kcal /85g HC /27g L /20g P <i>amanida amb arròs i conill</i></p>	<p>668Kcal /68g HC /27g L /39g P <i>verdures amb moniato al forn i vedella</i></p>	<p>628Kcal /32g HC /45g L /25g P <i>amanida, pa amb tomàquet i pernil</i></p>