



menús desembre 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>2</p> <p>- arròs basmati amb bolets</p> <p>- lluç al forn amb salsa verda amb amanida (enciam, ceba i poma)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: soja, peix i llegum</i></p> | <p>3</p> <p>- espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja texturitzada</p> <p>- truita de moniato i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: soja i ou</i></p> | <p>4</p> <p>- mongetes seques amb bledes</p> <p>- salsitxa de pollastre al forn amanida (enciams, endívies, poma i llavors)</p> <p>- iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, sulfits, llavors, prot.llet i lactosa</i></p> | <p>5</p> <p>- bròquil amb patata i gratinat amb formatge</p> <p>- estofat de vedella amb bolets</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: lactosa i prot.llet</i></p> | <p>6</p> <p>Festa!</p> |
| <p>456Kcal / 11g L / 64g HC/ 25g P</p> <p><i>sopa de verdures amb fideus/ou dur</i></p> | <p>487Kcal / 21g L / 56g HC/ 21g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata /conill</i></p> | <p>469Kcal / 32g L / 27g HC/ 21g P</p> <p><i>verdura cuita amb moniato/peix blanc</i></p> | <p>441Kcal / 27g L / 25g HC/ 25g P</p> <p><i>crema verdures amb llegum/peix blau</i></p> | |
| <p>9</p> <p>- crema de pastanaga, ceba i patata amb sèsam</p> <p>- vedella la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: sèsam</i></p> | <p>10</p> <p>- cigrons estofats amb verdures</p> <p>- pollastre a l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro)</p> <p>- iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, lactosa i prot.llet</i></p> | <p>11</p> <p>- arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>- bacallà al forn amb verdures</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: peix</i></p> | <p>12</p> <p>- espirals s/gluten amb bolets i formatge</p> <p>- rodó de gall d'indi al forn amb ceba, patata i poma</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: prot.llet,lactosa</i></p> | <p>13</p> <p>- patata, pastanaga i pèsol</p> <p>- hamburguesa mixta al forn amb amanida (enciams, cogombre, blat de moro)</p> <p>-fruita del temps</p> <p><i>conté: sulfits</i></p> |
| <p>489Kcal / 17g L / 67g HC/ 17g P</p> <p><i>verdures amb patata/truita</i></p> | <p>477Kcal / 15g L / 56g HC/ 31g P</p> <p><i>crema de verdures i patata/ peix blanc</i></p> | <p>423Kcal / 13g L / 38g HC/ 24g P</p> <p><i>verdura cuita / truita de moniato</i></p> | <p>446Kcal / 10g L / 57g HC/ 34g P</p> <p><i>sopa de llegum amb verdures</i></p> | <p>409Kcal / 29g L / 22g HC/ 15g P</p> <p><i>sopa d' arròs / peix blanc</i></p> |
| <p>16</p> <p>-lenties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga)</p> <p>- truita de patates amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>-iogurt natural</p> <p><i>conté: llegum, ou, prot.llet i lactosa</i></p> | <p>17</p> <p>- macarrons s/gluten a la napolitana</p> <p>- llom al forn amb ceba i poma amb amanida (enciam, endívies, poma i llavors)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: llavors</i></p> | <p>18</p> <p>- trinxat de col i patata</p> <p>- salmó amb verdures al forn</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: peix</i></p> | <p>19</p> <p>- crema de carbassa i moniato amb sèsam</p> <p>- pollastre rostit al forn amb ceba i pastanaga i fajol de guarnició</p> <p>-fruita del temps</p> <p><i>conté: sèsam</i></p> | <p>20</p> <p>menú de festa (durant aquesta setmana trobareu la informació a la cartellera i al menjador)</p> |
| <p>441Kcal / 14g L / 53g HC/ 27g P</p> <p><i>verdura cuita amb patata/peix blanc</i></p> | <p>470Kcal / 21g L / 56g HC/ 18g P</p> <p><i>sopa d'arròs i cigrons amb verdures</i></p> | <p>467Kcal / 25g L / 38g HC/ 34g P</p> <p><i>sopa amb verdures i pèsols/pollastre</i></p> | <p>463Kcal / 13g L / 66g HC/ 24g P</p> <p><i>pa amb tomàquet/truita de verdures</i></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 (lenties, lenties 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.
 - . 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.**