



# menús desembre 2019 – sense làctics

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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

del centre Alternatura amb codi de registre n° Eo8618728



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>2</p> <p>- arròs basmati amb <b>bolets</b></p> <p>- <b>lluç al forn amb salsa verda</b> 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>- <b>espaguetis</b> amb bolonyesa de <b>soja texturitzada</b></p> <p>- <b>truita</b> de moniato i ceba amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: gluten, ou i soja</i></p>	<p>4</p> <p>- <b>mongetes seques</b> amb bledes</p> <p>- <b>salsitxa de pollastre</b> al forn amanida (enciams, endívies, poma i <b>llavors</b>)</p> <p>- <b>iogurt de soja</b></p> <p><i>conté: llegum, sulfits, llavors i soja</i></p>	<p>5</p> <p>- bròquil amb patata i gratinat</p> <p>- estofat de vedella amb bolets</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>6</p> <p><b>Festa!</b></p>
<p>651Kcal / 16g L / 91g HC/ 36g P</p> <p><i>sopa de verdures amb fideus/ou dur</i></p>	<p>696Kcal / 29g L / 79g HC/ 29g P</p> <p><i>crema de verdures amb patata /conill</i></p>	<p>669Kcal / 45g L / 37g HC/ 30g P</p> <p><i>verdura cuita amb moniato/peix blanc</i></p>	<p>578Kcal / 35g L / 34g HC/ 34g P</p> <p><i>crema verdures amb llegum/peix blau</i></p>	
<p>9</p> <p>- crema de pastanaga, ceba i patata amb crispetes</p> <p>- vedella a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<p>10</p> <p>- <b>cigrons</b> estofats amb verdures</p> <p>- pollastre a l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro)</p> <p>- <b>iogurt de soja</b></p> <p><i>conté: llegum i soja</i></p>	<p>11</p> <p>- arròs integral amb salsa de tomàquet</p> <p>- <b>bacallà al forn</b> amb verdures</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: peix</i></p>	<p>12</p> <p>- <b>espirals</b> amb bolets</p> <p>- rodó de gall d'indi al forn amb ceba, patata i poma</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: gluten i ou</i></p>	<p>13</p> <p>- patata, pastanaga i pèsol</p> <p>- <b>hamburguesa mixta</b> al forn amb amanida (enciams, cogombre, blat de moro)</p> <p>-fruita del temps</p> <p><i>conté: sulfits</i></p>
<p>717Kcal / 25g L / 98g HC/ 25g P</p> <p><i>verdures amb patata/truita</i></p>	<p>682Kcal / 21g L / 80g HC/ 44g P</p> <p><i>crema de verdures i patata/ peix blanc</i></p>	<p>604Kcal / 18g L / 53g HC/ 33g P</p> <p><i>verdura cuita / truita de moniato</i></p>	<p>635Kcal / 13g L / 82g HC/ 48g P</p> <p><i>sopa de llegum amb verdures</i></p>	<p>583Kcal / 42g L / 31g HC/ 22g P</p> <p><i>sopa d' arròs / peix blanc</i></p>
<p>16</p> <p>- <b>llenties</b> amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga)</p> <p>- <b>truita</b> de patates amb amanida (enciam i germinats)</p> <p>- <b>iogurt de soja</b></p> <p><i>conté: llegum, ou i soja</i></p>	<p>17</p> <p>- <b>macarrons</b> a la napolitana</p> <p>- llom al forn amb ceba i poma amb amanida (enciam, endívies, poma i <b>llavors</b>)</p> <p>- fruita del temps</p> <p><i>conté: gluten, ou i llavors</i></p>	<p>18</p> <p>- trinxat de col i patata</p> <p>- <b>salmó</b> 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 <b>crostons</b></p> <p>- pollastre rostit al forn amb ceba i pastanaga i fajol de guarnició</p> <p>-fruita del temps</p> <p><i>conté: gluten</i></p>	<p>20</p> <p><b>menú de festa</b> <b>(durant aquesta setmana trobareu la informació a la cartellera i al menjador)</b></p>
<p>630Kcal / 20g L / 75g HC/ 38g P</p> <p><i>verdura cuita amb patata/peix blanc</i></p>	<p>672Kcal / 29g L / 79g HC/ 26g P</p> <p><i>sopa d'arròs i cigrons amb verdures</i></p>	<p>668Kcal / 36g L / 54g HC/ 47g P</p> <p><i>sopa amb verdures i pèsols/pollastre</i></p>	<p>661Kcal / 17g L / 93g HC/ 34g P</p> <p><i>pa amb tomàquet/truita de verdures</i></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>. 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>*des de <b>magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</b></p>				