



menús gener 2020 – sense làctics

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



CODINUCA

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

del centre Alternativa amb codi de registre nº E08618728

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 magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.</p>				
Festa!	Festa!	8 -pasta amb tomàquet -magra de vedella estofada amb bolets -iogurt de soja <i>conté: soja</i>	9 - arròs amb verdures - hamburguesa mixta amb amanida (endívies i nous) -fruita del temps <i>conté: sulfits, fruits secs</i>	10 - cigrons amb espinacs -lluç al forn amb salsa de samfaina -fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i>
		718Kcal / 30g L / 75g HC / 37g P	693Kcal / 34g L / 82g HC / 17g P	611Kcal / 18g L / 74g HC / 37g P
		<i>verdures amb fajol</i>	<i>verdures amb patata i peix</i>	<i>verdures amb moniato i ou remenat</i>
13 -espaguetis amb all i julivert -salsitxa de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps <i>conté: gluten, ou i sulfits</i>	14 -crema de coliflor amb pipes de girasol -escalopa de gall dindi amb amanida (enciam, raves i blat de moro) -iogurt de soja <i>conté: llavors, gluten, ou i soja</i>	15 -llenties amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) -truita de patata i carbassó amb amanida(enciam, germinats i olives) -fruita del temps <i>conté: llegum i ou</i>	16 -arròs tres delícies (ou, pèsols, pernil) -bacallà al forn amb patates i ceba -fruita del temps <i>conté: ou, llegum, peix</i>	17 -patata i espinacs -pollastre a l'allet amb amanida (enciams, pastanaga i llavors) -fruita del temps <i>conté: llavors</i>
689Kcal / 40g L / 53g HC / 30g P <i>verdures amb patata i peix blau</i>	704Kcal / 38g L / 32g HC / 57g P <i>verdures amb llegum i truita</i>	679Kcal / 27g L / 73g HC / 35g P <i>crema de verdures amb moniato i pollastre</i>	619Kcal / 20g L / 70g HC / 40g P <i>llegum amb verdures</i>	652Kcal / 34g L / 36g HC / 32g P <i>torrada amb paté vegetals</i>
20 - crema de pastanaga amb sèsam - hamburguesa vedella al forn amb amanida (enciam, raves i olives) - fruita del temps <i>conté: sèsam i sulfits</i>	21 -estofat de mongetes seques i verdures -pollastre al forn amb verdures i bolets -fruita del temps <i>conté: llegum</i>	22 -brou de pollastre amb pasta petita -salmó al forn amb amanida (enciam, poma i llavors) -iogurt de soja <i>conté: gluten, ou, peix, soja i llavors</i>	23 - trinxat de patata i col - croquetes de cigrons amb amanida (enciam i germinats) -fruita del temps <i>conté: llegum</i>	24 - arròs basmati amb tomàquet - lluç al forn amb verdures -fruita del temps <i>conté: peix</i>
698Kcal / 48g L / 41g HC / 26g P <i>arròs amb lleties i verdures</i>	674Kcal / 12g L / 90g HC / 51g P <i>crema de verdures amb patata i ou</i>	720Kcal / 49g L / 29g HC / 53g P <i>amanida amb arròs i pollastre</i>	628Kcal / 24g L / 83g HC / 21g P <i>sopa de fideus i peix blanc</i>	677Kcal / 24g L / 78g HC / 36g P <i>pizza casolana amb verdures i tonyina</i>
27 - patata aixafada amb bledes - estofat de vedella amb amanida (enciam i poma) -fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	28 - cigrons sortits d'olla -bacallà al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, remolatxa i raves) -iogurt des soja <i>conté: llegum, peix i soja</i>	29 -crema de carbassa i moniato amb pipes de girasol -cuscús amb pollastre i verdures -fruita del temps <i>conté: llavors, gluten</i>	30 -espaguetis a la napolitana -escalopa de porc amb amanida (enciam, pastanaga i sèsam) -fruita del temps <i>conté: gluten, ou i llavors</i>	31 -brou de peix amb arròs - hamburguesa de pollastre al forn amb ceba, patata i poma -fruita del temps <i>conté: peix i sulfits</i>
665Kcal / 30g L / 66g HC / 33g P <i>sopa de pistons amb peix blanc</i>	695Kcal / 26g L / 66g HC / 51g P <i>crema de verdures i truita de patata</i>	660Kcal / 10g L / 113g HC / 31g P <i>brou amb arròs i conill</i>	699Kcal / 28g L / 59g HC / 54g P <i>verdures amb patata i tofu</i>	643Kcal / 37g L / 46g HC / 32g P <i>amanida, pa amb tomàquet i pernil</i>