



# menú gener 2020 – 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.</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 (lenties, 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.</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>. 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>				
<b>Festa!</b>	<b>Festa!</b>	8 -pasta s/gluten amb tomàquet i <b>formatge ratllat</b> -magra de vedella estofada amb bolets <b>-iogurt natural</b> <i>conté: lactosa, prot llet</i>	9 - arròs amb verdures <b>- Hamburguesa</b> mixta amb amanida (endívies i <b>nous</b> ) -fruita del temps <i>conté: sulfits, fruits secs</i>	10 - <b>cigrons</b> amb espinacs <b>-lluç</b> al forn amb salsa de samfaina -fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i>
		718Kcal / 30g L / 75g HC / 37g P <i>verdures amb fajol</i>	693Kcal / 34g L / 82g HC / 17g P <i>verdures amb patata i peix</i>	611Kcal / 18g L / 74g HC / 37g P <i>verdures amb moniato i tofu</i>
		13 -espaguetis s/gluten a la <b>carbonara</b> <b>-salsitxa</b> de porc al forn amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps <i>conté: prot. llet, lactosa i sulfits</i>	14 -crema de coliflor amb <b>pipes de girasol</b> -gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, raves i blat de moro) <b>-iogurt natural</b> <i>conté: llavors, lactosa i prot.llet</i>	15 <b>-lenties</b> amb verdures (ceba, pebrot i pastanaga) <b>-lluç</b> al forn amb carbassó i amanida (enciam, germinats i olives) -fruita del temps <i>conté: llegum i peix</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 <b>sèsam</b> - <b>hamburguesa</b> vedella al forn amb amanida (enciam, raves i olives) - fruita del temps <i>conté: sèsam i sulfits</i>	21 -estofat <b>de mongetes seques</b> i verdures -pollastre al forn amb verdures i bolets -fruita del temps <i>conté: llegum</i>	22 -brou de pollastre amb pasta s/gluten petita <b>-salmó</b> al forn amb amanida (enciam, poma i <b>llavors</b> ) <b>-iogurt natural</b> <i>conté: peix, llavors, lactosa, prot llet</i>	23 - trinxat de patata i col - croquetes de <b>cigrons</b> amb amanida (enciam i germinats) -fruita del temps <i>conté: llegum</i>	24 - arròs basmati amb tomàquet - <b>lluç</b> 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 seitan</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, <b>formatge</b> i poma) -fruita del temps <i>conté: lactosa, prot llet</i>	28 <b>-cigrons</b> sortits d'olla <b>-bacallà</b> al forn amb salsa de tomàquet amb amanida (enciam, remolatxa i raves) <b>-iogurt natural</b> <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot. llet</i>	29 -crema de carbassa i moniato amb <b>pipes de girasol</b> -fajol amb pollastre i verdures -fruita del temps <i>conté: llavors</i>	30 -espaguetis s/gluten a la napolitana -escalopa (no arrebossat) i amanida (enciam, pastanaga i <b>sèsam</b> ) -fruita del temps <i>conté: sèsam</i>	31 -brou de <b>peix</b> amb arròs <b>-hamburguesa</b> de pollastre al forn amb ceba, patata i poma -fruita del temps <i>conté: peix, 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 mandonguilles de soja texturitzada</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 formatge</i>