



menús febrer 2020 – sense gluten

magrana cuina RSIPAC 26070002/CAT

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



del centre Alternativa amb codi de registre n° E08618728

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 -crema de carbassa, ceba i fonoll -estofat de sípia i patata -fruita del temps <i>conté: peix</i>	4 -macarrons s/gluten amb tomàquet i formatge -gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) - fruita del temps <i>conté: prot.llet i lactosa</i>	5 -arròs basmati amb xampinyons i porro - lluç al forn amb patata i ceba - iogurt natural <i>conté: peix, prot.llet i lactosa</i>	6 -bròquil amb patata aixafat -cuixes de pollastre al forn amb amanida (enciam, endívies, poma i llavors) -fruita del temps <i>conté: llavors</i>	7 - llenties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) - hamburguesa mixta amb amanida (enciams, pastanaga i germinats) - fruita del temps <i>conté: llegum i sulfits</i>
667 Kcal / 22g L / 40g HC / 33g P <i>crema de verdures amb llegum i pollastre</i>	699 Kcal / 28 g L / 59 g HC / 54 g P <i>sopa amb arròs i truita de verdures</i>	652 Kcal / 17 g L / 84 g HC / 40 g P <i>verdura cuita amb patata i conill</i>	617 Kcal / 33 g L / 44 g HC / 38 g P <i>peix blanc amb patata i verdures forn</i>	653 Kcal / 34 g L / 57 g HC / 31 g P <i>sopa amb verdures i llegum</i>
10 -espirals s/gluten amb verdures - bacallà al forn amb patata i ceba -fruita del temps <i>conté: peix</i>	11 -crema de carbassa, patata i ceba amb pipes - botifarra amb amanida (enciam i pastanaga) - iogurt natural <i>conté: llavors, sulfits, prot.llet i lactosa</i>	12 - cigrons amb espinacs -rodó de vedella al forn amb ceba i poma -fruita del temps <i>conté: llegum</i>	13 -arròs amb salsa de tomàquet - truita de xampinyons i amanida (enciams, tomàquet cirerol i cogombre) -fruita del temps <i>conté: ou</i>	14 -patata i mongeta tendra -pollastre a l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i ceba tendra) -fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
631 Kcal / 11 g L / 79 g HC / 54 g P <i>crema de verdura amb patata i sípia</i>	666 Kcal / 44 g L / 42 g HC / 27 g P <i>amanida i truita de patates i ceba</i>	605 Kcal / 9 g L / 82 g HC / 51 g P <i>verdura cuita amb moniato i peix blau</i>	693 Kcal / 38 g L / 68 g HC / 21 g P <i>crema de verdures i pollastre</i>	615 Kcal / 21 g L / 73 g HC / 33 g P <i>torrada amb alvocat i escalivada</i>
17 -crema de coliflor, nap, xirivia i sèsam -espaguetis s/gluten amb bolonyesa de soja texturitzada - iogurt natural <i>conté: sèsam, soja, prot.llet i lactosa</i>	18 -estofat de llenties i verdures (ceba, carbassa, pastanaga, all, tomàquet) - llibret de llom amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps <i>conté: llegum, prot.llet, lactosa i soja</i>	19 -mongeta tendra, patata i pèsol - lluç al forn amb patata i ceba - fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i>	Festa!	
641 Kcal / 26 g L / 74 g HC / 27 g P <i>verdura cuita amb patata i truita</i>	659 Kcal / 12 g L / 87 g HC / 50 g P <i>quinoa amb verdures</i>	605 Kcal / 24 g L / 64 g HC / 34 g P <i>crema de verdures amb patata i ou dur</i>		
24 -arròs saltejat amb verdures -aletes de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) -fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	25 -brou de pollastre i verdures amb pasta s/gluten - hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet cirerol i pastanaga) - iogurt natural <i>conté: sulfits, prot.llet i lactosa</i>	26 -crema de bròquil, patata i poma amb sèsam - bacallà al forn amb salsa de samfaina i fajol de guarnició -fruita del temps <i>conté: sèsam i peix</i>	27 - mongetes estofades amb verdures - truita de moniato i ceba amb amanida (enciams, poma i olives) -fruita del temps <i>conté: llegum i ou</i>	28 -trinxat de col i patata - salsitxa de porc amb amanida (enciam, tomàquet i germinats) -fruita del temps <i>conté: sulfits</i>
629 Kcal / 20 g L / 82 g HC / 30 g P <i>brou de verdures amb pasta i peix blanc</i>	686 Kcal / 52 g L / 25 g HC / 31 g P <i>crema de verdures amb llegum i ou dur</i>	634 Kcal / 44 g L / 32 g HC / 29 g P <i>sopa de verdures i cigrons</i>	647 Kcal / 35 g L / 64 g HC / 18 g P <i>verdura cuita amb moniato i pollastre</i>	598 Kcal / 38 g L / 40 g HC / 25 g P <i>pizza casolana de verdures i formatge</i>

- 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.
- 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 sigui necessari.