



menús febrer 2020 – sense làctics

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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 -crema de carbassa, ceba i fonoll -estofat de sípia i patata -fruita del temps <i>conté: peix</i> | 4 - macarrons amb tomàquet - escalopa de gall dindi amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) - fruita del temps <i>conté: gluten i ou</i> | 5 -arròs basmati amb xampinyons i porro - lluç al forn amb patata i ceba -iogurt de soja <i>conté: peix i soja</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 amb verdures - bacallà al forn amb patata i ceba -fruita del temps <i>conté: gluten, ou, peix</i> | 11 -crema de carbassa, patata i ceba amb pipes - botifarra amb amanida (enciam i pastanaga) - iogurt de soja <i>conté: llavors, sulfits i soja</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 amb bolonyesa de soja texturitzada - iogurt de soja <i>conté: sèsam, gluten, ou i soja</i> | 18 -estofat de llenties i verdures (ceba, carbassa, pastanaga, all, tomàquet) - llom a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet i olives) -fruita del temps <i>conté: llegum</i> | 19 -mongeta tendra, patata i pèsol - lluç al forn amb patata i ceba - fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i> | 20 Festa! | 21 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 petita - hamburguesa mixta amb amanida (enciam, tomàquet cirerol i pastanaga) -iogurt de soja <i>conté: gluten, ou, sulfits i soja</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> |

- . 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.
 - . 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
- *des de **magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.**