



# menús setembre 2020 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per Laia Puigdel·lívol Sàez, Dietista- nutricionista col·legiada nº 769 del CODINUCA



dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres			
14 . macarrons s/ou freds amb olives, tonyina i daus de tomàquet . pollastre planxa amb amanida (enciams, tomàquet i cogombre) . iogurt natural <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>				15 . patates amb mongeta tendra . pit de pollastre planxa amb amanida ( enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>				16 . estofat de mongetes amb verdures . bacallà al forn amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum i peix</i>				17 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa mixta amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra, formatge, cogombre i olives) . fruita del temps <i>conté: peix, marisc, sulfits</i>				18 . crema de carbassó amb crispetes . cuixes de pollastre al forn amb ceba, pastanaga i patates . fruita del temps <i>menú lliure d'al·lèrgens</i>			
626 kcal	82 g Hc	19 g Lip	31g Prot	502 kcal	75 g Hc	13 g Lip	21g Prot	552kcal	64g hc	12g lip	47g prot	503 kcal	67 g Hc	14 g Lip	27g Prot	481 kcal	66 g Hc	8 g Lip	37g Prot
21 . patates amb pastanaga i pèsols . gall dindi planxa i amanida (enciam, cogombre i blat de moro) . iogurt natural <i>conté: sulfits, lactosa</i>				22 . llenties amb verdures . vedella a la planxa amb amanida de tomàquet . fruita del temps <i>conté: llegums</i>				23 . espaguetis s/ou a la carbonara . salmó al forn i amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>				24 . crema de verdures (carbassa, ceba i porro) amb llavors de sèsam . pollastre amb cuscús integral i verdures (ceba, pastanaga i pebrot) . fruita del temps <i>conté: gluten, sèsam</i>				25 . arròs integral amb salsa tomàquet . botifarra amb amanida (enciams, germinats d'alfals i tomàquets xerris) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>			
573 Kcal	72 g Hc	17 g lip	33 g prot	556 kcal	71g Hc	15 g Lip	35g Prot	631 kcal	79 g Hc	19 g Lip	36g Prot	579 kcal	70 g Hc	18 g Lip	34g Prot	604 kcal	57g HC	32g lip	21g prot
28 . espirals s/ou amb verdures i formatge . lluç al forn amb amanida (enciams, tomàquet i ceba tendra) . iogurt natural <i>conté: gluten, lactosa, peix</i>				29 . patates xafades amb bledes . hamburguesa de porc i amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>				30 . cigrons amb samfaina . rodó de gall dindi al forn amb salsa . fruita del temps <i>conté: llegums</i>											
524 kcal	78 g Hc	9 g Lip	33g Prot	557 kcal	62 g Hc	20 g Lip	34g Prot	578 kcal	65 g Hc	11 g Lip	54g Prot								

- . el iogurt de les postres 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 de les amanides.
- . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), el cuscús integral, les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, l'arròs integral, el sucre dels iogurts, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada
- . 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)
- . a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars, la valoració nutricional del plat del dinar i els al·lèrgens que podem trobar al menú.
- . des de Magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari.