



menús octubre 2020 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

menús revisats per Laia Puigdellívol Sàez, Dietista- nutricionista col·legiada nº 769 del CODI NUCA



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 . sopa de peix amb arròs . hamburguesa de vedella amb amanida grega (tomàquet, ceba tendra, formatge, cogombre i olives) . fruita del temps <i>conté: peix, lactosa, api, sulfits</i>	2 . crema de verdures de tardor . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
5 . macarrons s/gluten amb xampinyons i formatge . salsitxes de pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, pastanaga) . iogurt natural <i>conté: lactosa, sulfits, prot llet</i>	6 . crema de carbassa i moniato . lluç al forn amb samfaina . fruita del temps <i>conté: peix</i>	7 . cigrons amb espinacs . truita de patates amb amanida (enciam, endívies, ceba, nous) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou, fruits secs</i>	8 . patates xafades amb bledes . estofat de vedella amb bolets . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	9 . arròs amb salsa de tomàquet . rodó de gall dindi al forn amb ceba, pastanaga i pebrot . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>
12 festa!!	13 . arròs amb costella . truita de patata i albergínia i amanida (enciam, pastanaga, pipes) . fruita del temps <i>conté: ous i llavors</i>	14 . mongetes seques amb bledes . bacallà fregit amb salsa de tomàquet . iogurt natural <i>conté: llegum, peix, gluten, lactosa, prot llet</i>	15 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . pollastre al forn amb pastanaga i patata . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	16 . crema de bròquil amb llavors de sèsam . hamburguesa mixta al forn amb amanida grega (tomàquet, cogombre, olives) . fruita del temps <i>conté: sèsam, sulfits</i>
19 . espirals s/gluten amb tonyina . botifarra al forn amb amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté: peix, sulfits, ou</i>	20 . crema de coliflor amb pipes de gira sol . gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, cogombre i blat de moro) . iogurt natural <i>conté: llavors, lactosa, prot llet</i>	21 . llenties amb verdures (ceba, pebrot, pastanaga) . truita de patata i carbassó amb amanida (enciam, germinats, olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	22 . arròs tres delícies (ous, pèsols, pernil dolç) . lluç al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté: ou, llegum, peix</i>	23 . patata i mongeta tendra . pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga, pipes gira sol) . fruita del temps <i>. conté: llavors</i>
26 . crema de pastanaga i carbassa amb llavors de sèsam . hamburguesa de vedella amb amanida (enciam, escarola, raves, olives) . fruita del temps <i>conté: sèsam, sulfits</i>	27 . caldo de pollastre amb pasta . pollastre al forn amb amanida (enciam, poma i llavors) . fruita del temps <i>conté: ou i llavors</i>	28 . trinxat de col i patata . salmó amb verdures al forn . iogurt natural <i>conté: peix, lactosa, prot llet</i>	29 . estofat de mongeta seca i verdures . truita de patata i moniato amb amanida (enciam, pastanaga, germinats) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou</i>	30 . espaguetis s/gluten a la napolitana . rodó de gall dindi al forn amb salsa de ceba i poma . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>

- . 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, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada : aquest mes la carbassa.
- . 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.