



menús desembre 2020 – sense proteïna de llet ni lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns				dimarts				dimecres				dijous				divendres			
				1 . arròs integral amb salsa de tomàquet . lluç al forn amb salsa verda . fruita del temps <i>conté: peix</i>				2 . patates xafades amb bledes . pit de pollastre arrebossat i amanida (enciam, tomàquet i ceba) . iogurt de soja <i>conté: ou, gluten, lactosa, soja</i>				3 . lleties estofades amb verdures . hamburguesa de porc amb amanida (enciams, remolatxa, olives negres) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>				4 . sopa de caldo amb pasta . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps <i>conté :gluten</i>			
				<i>crema de verdures/ pizza casolana/ fruita</i>				<i>sopa de peix/ous i amanida/ fruita</i>				<i>verdura del temps i patata/ peix blau/ compota</i>				<i>blat tendre amb verdures/ peix blau/ fruita</i>			
				463 kcal	73 g hc	6 g lip	29 g prot	640 kcal	80g hc	16 g lip	44 g prot	643 kcal	83 g hc	20 g lip	33 g prot	636 kcal	74 g hc	22 g lip	36 g p
7				8				9				10				11			
festa!!!				festa!!!				. macarrons amb tomàquet . truita d'espínacs i amanida (enciams, cogombre i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: ou, gluten</i>				. crema de carbassa, porro i moniato amb llavors de gira-sol . pizza s/lactosa amb amanida (enciam, escarola, xerris, blat de moro) . fruita del temps <i>conté: gluten, llavors</i>				. estofat de mongetes amb verdures . bacallà amb ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté: peix</i>			
								<i>arròs/ peix blau i amanida/ fruita</i>				<i>verdures amb patata/ous/ compota</i>				<i>verdures del temps amb patata/ pollastre/ fruita</i>			
								664 kcal	81 g hc	27 g lip	25 g prot	682 kcal	87 g hc	24 g lip	28g prot	516kcal	76 g hc	3 g lip	46 g prot
14				15				16				17				18			
. arròs saltejat amb verdures . pit de pollastre arrebossat amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou, llavors</i>				. espirals amb verdures . lluç al forn amb amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous) . iogurt de soja <i>conté: gluten, peix, nous, soja</i>				. crema de carbassa i moniato amb crispetes . hamburguesa de porc amb verdures . fruita del temps <i>conté: gluten, ou, sulfits</i>				. sopa de caldo amb pasta . botifarra amb amanida (enciams, blat de moro i germinats d'alfals) . fruita del temps <i>conté: gluten, sulfits</i>				. trinxat de col i patata amb rostes . pollastre a l'allet amb amanida (tomàquet, ceba tendra i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>			
<i>escudella amb pasta/ peix blanc i amanida/ fruita</i>				<i>crema de verdures del temps/ous/fruita</i>				<i>pasta/peix/fruita del temps</i>				<i>amanida/ pa amb tomàquet amb formatges/ flam</i>				<i>quinoa amb verdures/ compota</i>			
525 kcal	96 g hc	8 g lip	18 g prot	591 kcal	88 g hc	11 g lip	36 g prot	607 kcal	76g HC	20 g Lipids	32 g Prot	663 kcal	72 g hc	30 g lip	25 g prot	710 kcal	81 g hc	21 g lip	49 g prot
21				. 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 (lleties, lleties 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.															
bones vacances!!!!																			