



menús gener 2021 – sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
11 . espaguetis s/gluten amb tomàquet i formatg ratllat . croquetes s/gluten amb amanida (enciams, ceba tendra , remolatxa) . fruita del temps conté: lactosa, prot llet, api	12 . sopa de caldo amb pasta s/ gluten . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, cogombre i tomàquet) . fruita del temps conté: api	13 . arròs saltejat amb bacó , xampinyons i pèsols . lluç al forn amb all i julivert amb pebrot, pastanaga i ceba . iogurt natural conté: llegum, lactosa, prot llet, peix	14 . llenties estofades amb verdures . hamburguesa de porc i amanida (enciam, escarola, xerris i pastanaga) . fruita del temps conté: llegum, sulfits	15 . trinxat de patata, carbassa i bleada amb oli d'all . pollastre al forn amb amanida (enciam, rúcula, blat de moro i olives) . fruita del temps no conté al·lèrgens
<i>sopa de peix/ ous i amanida/ fruita</i>	<i>verdura del temps i patata/peix blau/ fruita</i>	<i>crema verdures/pollastre/ fruita</i>	<i>verdura del temps i patata/ peix blau/ iogurt</i>	<i>crema verdures /pizza casolana/ fruita</i>
18 . espirals s/gluten amb salsa de bolets . hamburguesa mixta i amanida (enciams, remolatxa i germinats) . fruita del temps conté: lactosa, prot llet, sulfits	19 . sopa de caldo amb pasta s/gluten . aletes de pollastre rostides i amanida (enciams, tomàquet, ceba tendra) . iogurt natural conté: api, lactosa, prot llet	20 . cigrons amb espinacs . salmó amb patata i ceba al forn . fruita del temps conté: llegum, peix	21 . arròs amb salsa de tomàquet . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps no conté al·lèrgens	22 . crema blanca de coliflor, porro i xirivia amb sèsam torrat . pizza s/ gluten de pernil dolç i formatge amb amanida (enciams, blat de moro i olives negres) . fruita del temps conté: sèsam, lactosa
<i>llegums/ peix i amanida/ fruita</i>	<i>crema verdures temporada/ ous/ fruita</i>	<i>patata i verdura/ gallindi/ fruita</i>	<i>escudella/ verdures i carns caldo/ compota</i>	<i>amanida completa/ formatges i pa/ fruita</i>
25 . macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal . truita de moniato i ceba amb amanida (enciam, germinats i poma) . fruita del temps conté: soja, ou	26 . crema de verdures i llenties vermelles . pollastre amb arròs . iogurt natural conté: llegum, lactosa, prot llet	27 . arròs 3 delícies (ou , gambes , pastanaga) . estofat de magra de porc . fruita del temps conté: ou, marisc	28 . trinxat de col i patata amb cansalada . bacallà al forn i amanida (enciam, raves i llavors de gira sol) . fruita del temps conté: peix, llavors	29 . mongetes estofades amb carbassa . pit de gall dindi arrebossat s/ gluten i amanida (enciams, xerris i olives) . fruita del temps conté: llegum, ou
<i>llegums/ peix blau i amanida/ iogurt</i>	<i>escudella/ verdures i carns del caldo/ fruita</i>	<i>patata i verdura/ seitan i bolets/ compota</i>	<i>pasta amb tomàquet/ salsitxes/fruita</i>	<i>amanida/ pizza casolana/ fruita</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 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.