



# menús gener 2021 – sense lactosa ni proteïna de la llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
11 . <b>espaguetis</b> amb tomàquet . <b>croquetes</b> de rostit amb amanida (enciam, ceba tendra , remolatxa) . fruita del temps  conté: gluten	12 . sopa de <b>caldo</b> amb <b>pasta</b> . truita de patata i ceba amb amanida (enciams, cogombre i tomàquet) . fruita del temps  conté: gluten, api	13 . <b>arròs saltejat amb xampinyons i pèsols</b> . <b>lluç</b> al forn amb all i julivert amb pebrot, <b>pastanaga</b> i <b>ceba</b> . <b>iogurt de soja</b>  conté: llegum, peix	14 . <b>lleties</b> estofades amb verdures . <b>hamburguesa</b> de porc i amanida (enciam, escarola, xerris i pastanaga) . fruita del temps  conté: llegum, sulfits	15 . trinxat de patata, carbassa i bleda 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 . <b>espirals</b> amb tomàquet i bolets . <b>hamburguesa</b> mixta i amanida (enciams, remolatxa i germinats) . fruita del temps  conté: gluten, sulfits	19 . sopa de <b>caldo amb pasta</b> . aletes de pollastre rostides i amanida (enciams, tomàquet, ceba tendra) . <b>iogurt de soja</b>  conté: gluten, api, soja	20 . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>salmó</b> 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 <b>sèsam</b> torrat . <b>pizza s/lactosa</b> amb amanida (enciams, blat de moro i olives negres) . fruita del temps  conté: sèsam, gluten
<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 . <b>macarrons amb bolonyesa</b> vegetal . <b>truita</b> de moniato i ceba amb amanida (enciam, germinats i poma) . fruita del temps  conté: gluten, soja, ou	26 . crema de verdures i <b>lleties vermelles</b> . pollastre amb <b>cusús</b> . <b>iogurt de soja</b>  conté: llegum, gluten, soja	27 . arròs 3 delícies ( <b>ou, gambes</b> , pastanaga) . estofat de magra de porc . fruita del temps  conté: ou, marisc	28 . trinxat de col i patata amb cansalada . <b>bacallà</b> al forn i amanida (enciam, raves i <b>llavors de gira sol</b> ) . fruita del temps  conté: peix, llavors	29 . <b>mongetes</b> estofades amb carbassa . <b>pit de gall dindi arrebossat</b> i amanida (enciams, xerris i olives) . fruita del temps  conté: llegum, ou, gluten
<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/ salsixes/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 (lleties, lleties vermelles, mongetes i cigrons), el cusús 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.