



# menús gener 2021 – sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

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