



# menús febrer 2021 – sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 . crema de carbassa i fonoll . <b>botifarra</b> amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . <b>iogurt natural</b> <i>conté: sulfits, lactosa, prot llet</i>	2 . <b>espaguetis</b> a la <b>carbonara</b> . pit de pollastre amb amanida (enciam, ceba tendra i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: gluten, lactosa, prot llet</i>	3 . <b>cigrons</b> amb espinacs . <b>lluç</b> amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i>	4 . escudella amb <b>pasta</b> . pollastre a l'allet amb carbassa al forn . fruita del temps <i>conté: gluten</i>	5 . arròs amb salsa de tomàquet . <b>hamburguesa</b> de vedella i amanida (enciam, escarola, xerris i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>
8 . patates amb pastanaga i <b>pèsols</b> . <b>bacallà arrebossat s/ou</b> i amanida (enciam, cogombre i tomàquet) . <b>iogurt natural</b> <i>conté: llegum, peix, gluten, lactos, prot llet</i>	9 . <b>llenties</b> estofades amb verdures . <b>mandonguilles</b> s/ou amb salsa de ceba . fruita del temps <i>conté: llegum, gluten</i>	10 . sopa de <b>peix</b> amb arròs . pernilet de pollastre al forn amb amanida (enciam, remolatxa ,pastanaga) . fruita del temps <i>conté: peix</i>	11 . <b>espirals</b> amb verdures . <b>botifarra</b> amb amanida (enciam, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté: gluten, sulfits</i>	12 . arròs saltejat amb <b>bacó</b> i xampis . rodó de gall dindi amb salsa . fruita del temps <i>conté: lactosa</i>
15 . patates xafades amb bledes amb oli d'all . <b>hamburguesa</b> mixta i amanida (enciams, tomàquet , ceba tendra) . fruita del temps <i>conté: sulfits</i>	16 . escudella amb <b>pasta</b> . pollastre al forn amb patata i ceba . <b>iogurt natural</b> <i>conté: gluten, lactosa, prot llet</i>	17 . estofat de <b>mongeta</b> amb carbassa i bròquil . <b>salmó</b> al forn i amanida (enciam, rúcula, pastanaga i <b>llavors de girasol</b> ) . fruita del temps <i>conté: llegum, peix</i>	18 . <b>macarrons</b> amb tomàquet i <b>formatge</b> ratllat . <b>escalopa de porc s/ou</b> amb amanida (enciam, remolatxa, germinats , alfals) . fruita del temps <i>conté: gluten, llet, prot llet,</i>	19 <b> festa!!!</b>
22 . sopa de caldo amb arròs . estofat de magra de porc . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	23 . <b>cigrons</b> estofats amb verdures . <b>croquetes de rostit</b> i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . <b>iogurt natural</b> <i>conté: llegum, gluten lactosa, prot llet, api</i>	24 . trinxat de col i patata . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	25 . <b>espaguetis</b> a la napolitana . <b>vedella planxa</b> i amanida (enciams, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté: gluten</i>	26 . crema blanca de coliflor, porro i xirivia . <b>lluç</b> amb all i julivert al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté: peix</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.