



menús febrer 2021 - sense proteïna de la llet ni lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

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

. 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.