



# menús març 2021 – sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 <ul style="list-style-type: none"> <li>. macarrons s/gluten a la carbonara</li> <li>. bacallà al forn amb verdures (pebrot vermell, carbassó, pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: peix, prot.llet i lactosa</p>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb pasta s/gluten</li> <li>. truita de patates i ceba amb amanida (enciams, endívies, poma)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: ou</p>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassó, nap i xirivia</li> <li>. vedella a la jardinera</li> <li>. iogurt natural</li> </ul> <p>conté: proteïna llet, lactosa</p>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>. lleties amb verdures i arròs</li> <li>. pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i llavors)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum i llavors</p>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat de col i patata</li> <li>. hamburguesa mixta al forn amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: sulfits</p>
crema de verdures amb llegum	verdura cuïta amb patata i peix blanc	sopa amb arròs i truita de verdures	sopa amb verdures i fajol	crema de verdures amb ou
8 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa i porro amb sèsam torrat</li> <li>. mandonguilles s/gluten amb salsa de ceba</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: ou, sèsam</p>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs a la cassola amb verdures</li> <li>. rodó de vedella amb salsa</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>. espirals s/gluten amb bolonyesa vegetal</li> <li>. lluç arrebossat s/gluten amb amanida (enciam, tomàquet, ceba tendra)</li> <li>. iogurt natural</li> </ul> <p>conté: soja, peix, ou, llet</p>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>. cigrons amb espinacs</li> <li>. truita camperola (patata, ceba, carbassó, pernil) i amanida (enciam, blat de moro i germinats)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté llegums, ou,</p>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>. patates xafades amb bledes</li> <li>. pollastre rostit i amanida (enciam, rúcula, olives i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>
amanida i truita de moniato i ceba	crema de verdura amb patata i gall dindi	crema de verdures i truita	verdura cuïta amb patata peix blau petit	pa amb hummus de lleties i escalivada
15 <ul style="list-style-type: none"> <li>. espaguetis s/gluten a la napolitana</li> <li>. escalopa s/gluten amb amanida (enciam, tomàquet, raves)</li> <li>. iogurt natural</li> </ul> <p>conté: ou, llet</p>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de peix amb arròs</li> <li>. pernillets de pollastre al forn amb verdures (patata, ceba, carbassó, pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: peix</p>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>. trinxat col i patata</li> <li>. salmó al forn amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: peix</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de pèsols</li> <li>. truita de patata i ceba amb amanida (enciam, col llombarda, olives)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: pèsols, ou</p>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>. mongetes estofades amb carbassa i bròquil</li> <li>. botifarra amb patates xip</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté mongeta seca, sulfits</p>
verdura cuïta amb patata i truita	sopa de verdures, arròs i peix blanc	crema de verdures amb patata i ou dur	verdura cuïta amb llegum	truita de verdures i pa amb tomàquet
22 <ul style="list-style-type: none"> <li>. espirals s/gluten amb tomàquet, orenga i formatge</li> <li>. croquetes s/gluten amb amanida (enciam, tomàquet, pastanaga)</li> <li>. iogurt natural</li> </ul> <p>conté: ou, lactosa, prot. llet, api</p>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>. crema de carbassa i moniato amb crispetes</li> <li>. pollastre al forn amb patata i ceba</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>. sopa de caldo amb pasta s/gluten</li> <li>. rodó de gall dindi amb xampinyons</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>no conté al·lèrgens</p>	25 <ul style="list-style-type: none"> <li>. lleties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga)</li> <li>. lluç amb salsa verda amb amanida (enciam, xerris, cogombre)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté: llegum, peix i llavors</p>	26 <ul style="list-style-type: none"> <li>. arròs amb bacó i xampinyons</li> <li>. truita d'espínacs i patata amb amanida (enciam, escarola, germinats i pipes de gira sol)</li> <li>. fruita del temps</li> </ul> <p>conté ou, llavors</p>
brou de verdures amb pasta i peix blanc	crema de verdures amb llegum i peix blanc	sopa de verdures amb lleties i arròs	verdura cuïta amb moniato i ou dur	amanida i hamburgueses de llegum

. 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 cuscús integral, soja texturitzada, 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.