



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

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 . macarrons amb salsa de tomàquet . bacallà al forn amb verdures (pebrot vermell, carbassó, pastanaga) . fruita del temps  conté: gluten, peix	2 . sopa de caldo amb pasta . truita de patates i ceba amb amanida (enciam, endívies, poma) . fruita del temps  conté: gluten, ou	3 . crema de carbassó, nap i xirivia . vedella a la jardinera . iogurt de soja  conté soja	4 . llenties amb verdures i arròs . pollastre a l'allet amb amanida (enciam, pastanaga i llavors) . fruita del temps  conté: llegum i llavors	5 . trinxat de col i patata . hamburguesa mixta al forn amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps  conté: sulfits
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 . crema de carbassa i porro amb sèsam torrat . mandonguilles amb salsa de ceba . fruita del temps  conté: ou, gluten, sèsam	9 . arròs a la cassola amb verdures . rodó de vedella amb salsa . fruita del temps  no conté al·lèrgens	10 . espirals amb bolonyesa vegetal . lluç arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet, ceba tendra) . iogurt de soja  conté: gluten, soja, peix, ou	11 . cigrons amb espinacs . truita camperola (patata, ceba, carbassó, pernil) i amanida (enciam, blat de moro i germinats) . fruita del temps  conté llegums, ou,	12 . patates xafades amb bledes . pollastre rostit i amanida (enciam, rúcula, olives i pastanaga) . fruita del temps  no conté al·lèrgens
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 llenties i escalivada
15 . espaguetis a la napolitana . escalopa amb amanida (enciam, tomàquet, raves) . iogurt de soja  conté: gluten, ou, soja	16 . sopa de peix amb arròs . pernilet de pollastre al forn amb verdures (patata, ceba, carbassó, pastanaga) . fruita del temps  conté: peix	17 . trinxat col i patata . salmó al forn amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps  conté: peix	18 . crema de pèsols amb crostons . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, col lombarda, olives) . fruita del temps  conté: pèsols, ou, gluten	19 . mongetes estofades amb carbassa i bròquil . botifarra amb patates xip . fruita del temps  conté mongeta seca, sulfits
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 . espirals amb tomàquet, orenga i formatge . pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet, pastanaga) . iogurt de soja  conté: gluten, ou, soja	23 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps  no conté al·lèrgens	24 . sopa de caldo amb pasta . rodó de gall dindi amb xampinyons . fruita del temps  conté gluten	25 . llenties amb verdures (ceba, pebrots i pastanaga) . lluç amb salsa verda amb amanida (enciam, xerris, cogombre) . fruita del temps  conté: llegum, peix i llavors	26 . arròs amb bacó i xampinyons . truita d'espínacs i patata amb amanida (enciam, escarola, germinats i pipes de gira sol) . fruita del temps  conté ou, llavors
brou de verdures amb pasta i peix blanc	crema de verdures amb llegum i peix blanc	sopa de verdures amb llenties 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 (llenties, llenties 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.