



menús març 2021 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

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

- . 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.