



menús abril 2021 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|--|--|---|
| 5 festa!!! | 6 . crema de carbassa amb llavors de gira-sol . croquetes s/gluten amb patates xip . iogurt natural <i>conté: llavors, llet, api</i> | 7 . espaguetis s/gluten amb salsa de tomàquet . truita de tonyina amb amanida (enciam, ceba tendra i raves) . fruita del temps <i>conté: peix, ou</i> | 8 . patates xafades amb bledes . pollastre a l'allet i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i> | 9 . llenties estofades amb verdures . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, germinats d'alfals i xerris) . fruita del temps <i>conté: llegums, peix</i> |
| 12 . crema de verdures (ceba, coliflor, naps, patata i porro) amb sèsam . botifarra amb patata i ceba al forn . iogurt natural <i>conté: sèsam, sulfits, lactosa, prot llet</i> | 13 . espirals s/gluten a la carbonara . pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté: prot llet, lactosa</i> | 14 . mongeta seca amb espinacs i alls tendres . rodó de gall dindi amb salsa . fruita del temps <i>conté: llegums</i> | 15 . arròs a la cassola amb verdures i costella . salmó amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: peix</i> | 16 . escudella amb pasta s/gluten . truita camperola (carbassó, ceba, patata i pernil) amb amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté: ou</i> |
| 19 . trinxat de col i patates amb oli d'all . llibrets de llom amb amanida (enciam, ruca, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté: lactosa, ou</i> | 20 . cigrons estofats amb verdures . hamburguesa de pollastre i amanida (enciam, tomàquet, ceba tendra) . iogurt natural <i>conté: llegums, sulfits, lactosa, prot llet</i> | 21 . macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal . truita de patata i moniato amb amanida (enciam, remolatxa, pastanaga) . fruita del temps <i>conté: soja, ou</i> | 22 . arròs saltejat amb pastanaga, bacó i pebrot vermell . bacallà amb ceba i tomàquet . fruita del temps <i>conté: peix</i> | 23 . crema de carbassó i espàrrecs . pollastre al forn amb patates al forn . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i> |
| 26 . llenties estofades amb verdures . lluç al forn amb amanida (enciam, escarola, cogombre i ceba) . iogurt natural <i>conté: llegums, peix, lactosa, prot llet</i> | 27 . patates xafades amb bledes . pollastre a l'allet i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i> | 28 . sopa de peix amb arròs . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) . fruita del temps <i>conté: peix, ou</i> | 29 . espirals s/gluten amb tomàquet i formatge . escalopa gall dindi s/gluten amb amanida (enciam, escarola, ceba tendra i xerris) . fruita del temps <i>conté: prot llet, lactosa, ou</i> | 30 festa!!! |

- . 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 sense 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.