



# menús abril 2021 – sense lactosa

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
5 <b>festa!!!</b>	6 . crema de carbassa amb llavors de gira-sol . <b>pollastre arrebossat</b> amb patates xip . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: llavors, gluten, llet, soja</i>	7 . espaguetis amb salsa de tomàquet . truita de tonyina amb amanida (enciam, ceba tendra i raves) . fruita del temps <i>conté: gluten, 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 . lleties 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 . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: sèsam, sulfits, soja</i>	13 . <b>espirals amb bacó i tomàquet</b> . pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet i ceba tendra) . fruita del temps <i>conté: gluten</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 . truita camperola (carbassó, ceba, patata i pernil) amb amanida (enciam, tomàquet i olives) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>
19 . trinxat de col i patates amb oli d'all . <b>llibrets de llops/formatge</b> amb amanida (enciam, , blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté: ou</i>	20 . cigrons estofats amb verdures . hamburguesa de pollastre i amanida (enciam, pastanaga i ceba tendra) . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: llegums, sulfits, soja</i>	21 . macarrons amb bolonyesa vegetal . truita de patata i moniato amb amanida (enciam, remolatxa, pastanaga) . fruita del temps <i>conté: gluten, 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 amb crostons . pollastre al forn amb patates al forn . fruita del temps <i>conté: gluten</i>
26 . lleties estofades amb verdures . lluç al forn amb amanida (enciam, escarola, cogombre i ceba) . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: llegums, peix</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 . <b>espirals amb tomàquet</b> . escalopa gall dindi amb amanida (enciam, escarola, ceba tendra i xerris) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou</i>	30 <b>festa!!!</b>

. 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, 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.