



menús maig 2021 – sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 . crema de carbassa amb crispetes . pit de pollastre a la planxa amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) . fruita del temps no conté al·lèrgens	4 . arròs saltejat amb bacó, pèsols i pebrot . hamburguesa de porc amb amanida (enciam, ceba tendra i tomàquet) . iogurt natural conté: pèsols, sulfits, lactosa i prot llet	5 . patates xafades amb bledes . bacallà al forn amb verdures (pastanaga, carbassó i ceba) . fruita del temps conté peix	6 . lenties estofades amb verdures . rodó de gall dindi amb salsa i xampinyons . fruita del temps conté: lenties	7 . espaguetis amb tomàquet i formatge ratllat . pernillets de pollastre al forn amb amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps conté gluten, lactosa
sopa amb arròs i truita de verdures	crema de verdures amb llegum	verdura cuita amb patata i peix blanc	sopa amb verdures i fajol	crema de verdures amb ou
10 . espirals a la carbonara . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, tomàquet i pastanaga) . fruita del temps conté: gluten, lactosa, prot llet, peix	11 . sopa de caldo amb pasta . llibrets de llom amb amanida (enciam, raves i olives) . fruita del temps conté: gluten, lactosa	12 . cigrons amb espinacs . hamburguesa de vedella amb patates i ceba al forn . iogurt natural conté llegum, sulfits, lactosa, prot llet	13 . arròs integral amb salsa de tomàquet . gall dindi amb all i julivert i amanida (enciam, rúcula, poma i nous) . fruita del temps conté nous	14 . patates amb mongeta tendra . pollastre al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga . fruita del temps no conté al·lèrgens
crema de verdura amb patata i gall dindi	amanida i truita de moniato i ceba	verdura cuita amb patata peix blau petit	pa amb hummus de lenties i escalivada	crema de verdures i truita
17 . arròs saltejat amb pernil dolç i pèsols . estofat de gall dindi amb verdures . fruita del temps conté pèsols	18 . lenties estofades amb verdures i xoriço . bacallà al forn amb tomàquet i ceba . iogurt natural conté llegums, peix, lactosa, prot llet	19 . crema de pèsols amb crostonets . pizza de pernil dolç i formatge amb amanida de tomàquet i pastanaga . fruita del temps conté llegum, gluten, lactosa,	20 . espaguetis a la napolitana . pollastre a l'allet amb amanida (enciam, remolatxa i blat de moro) . fruita del temps conté gluten	21 . trinxat de col i patata amb oli d'all . botifarra amb amanida (enciams, olives i pastanaga) . fruita del temps conté sulfits
verdura cuita amb patata i truita	sopa de verdures, arròs i peix blanc	crema de verdures amb patata i ou dur	verdura cuita amb llegum	truita de verdures i pa amb tomàquet
24 . macarrons a la bolonyesa . pit de gall dindi arrebossat s/ou amb amanida (enciam, cogombre i germinats) . fruita del temps conté gluten, sulfits	25 . mongetes estofades amb verdures . saltejat de pataca, ceba, carbassó i pernil amb amanida (enciam, ceba i tomata) . iogurt natural conté llegum, lactosa, prot llet	26 . patates amb pastanaga i pèsols . salmó al forn amb amanida (enciam, escarola, blat de moro i olives) . fruita del temps conté llegum, peix	27 . sopa de peix amb arròs . mandonguilles amb samfaina . fruita del temps conté peix, sulfits	28 . crema de carbassó i porro amb llavors . pollastre al forn amb verdures i cuscús . fruita del temps conté llavors, gluten
sopa de peix, ous, amanida	crema de verdures i peix blau petit	pasta i amanida	crema de verdures i llegums	pizza casolana i amanida
31 . lenties amb verdures . nuggets de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa i cogombre) . iogurt natural conté llegum, lactosa, gluten	. 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 (lenties, lenties 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. . utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol alt oleic per fregir . tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten) . a sota del menú diari hi trobareu en cursiva 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.			
patata i verdura amb peix blanc				