



# menús juny 2022 – sense llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA  
I NUTRICIÓ

menús revisats per dietistes-nutricionistes, col·legiades pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 . arròs saltejat amb bacó, <b>pèsols</b> i pastanaga . pernillets de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	2 . patata amb mongeta tendra . <b>lluç arrebossat</b> i amanida (enciam, rúcula, pastanaga i <b>llavors de girasol</b> ) . fruita del temps <i>conté peix, ou, gluten, llavors</i>	3 . <b>mongetes</b> amb espinacs . <b>ous</b> al plat . fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>
6 <b>festa!!!</b>	7 . arròs a la cassola amb verdures i <b>salsitxa</b> . <b>truita</b> d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, blat de moro i olives) . fruita del temps <i>conté sulfits, ou</i>	8 . <b>amanida de pasta</b> (tonyina, blat de moro, tomàquet i maionesa) . <b>nuggets vegetals amb salsa de tomàquet</b> i amanida (enciam, ceba tendra i tomàquet) . <b>iogurt de soja</b> <i>conté: peix, gluten, soja</i>	9 . <b>llenties</b> amb verdures . <b>bacallà</b> al forn amb patates i ceba . fruita del temps <i>conté: llegums, peix</i>	10 . patates xafades amb bledes i oli d'all . <b>hamburguesa</b> mixta i amanida (enciam, germinats i cirerols) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>
13 <b>festa!!!</b>	14 . <b>cigrons</b> amb bledes . <b>hamburguesa de quinoa</b> amb maionesa i amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) . <b>iogurt de soja</b> <i>conté llegums, gluten, soja</i>	15 . crema de carbassa amb crispetes . <b>truita</b> de carxofes (patata, carxofes, ceba) amb amanida de tomàquet i ceba tendra . fruita del temps <i>conté ou</i>	16 . arròs integral amb salsa de tomàquet . <b>botifarra</b> amb amanida (enciam, ravenets i olives negres) . macedònia de fruites <i>conté: sulfits</i>	17 . patates amb mongeta tendra . <b>escalopa de gall dindi</b> amb amanida (enciam, endívies, <b>llavors gira sol</b> i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: ou, gluten, llavors</i>
20 . <b>espaguetis</b> amb tomàquet . <b>bacallà</b> al forn amb amanida (enciam, rúcula, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, peix</i>	21 . crema tèbia de carbassó amb crispetes . <b>truita</b> de xampinyons i amanida (enciam, blat de moro i ravenets) . fruita del temps <i>conté ou</i>	22 . patates xafades amb bledes . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>no conté al·lèrgens</i>	23 . arròs saltejat amb, <b>pèsols</b> i pastanaga . <b>hamburguesa de porc</b> amb amanida (enciam, tomàquet cogombre) . fruita del temps <i>conté llegums, sulfits</i>	24 <b>festa!!!</b>
27 . crema de carbassa amb <b>llavors</b> . <b>mandonguilles</b> a la jardinera . <b>iogurt de soja</b> <i>conté llavors, ou, gluten, sulfits, soja</i>	28 . <b>macarrons</b> amb tomàquet . pollastre al forn amb verdures . fruita del temps <i>conté gluten</i>	29 . patata amb mongeta tendra . <b>maires a l'andalusa</b> amb amanida (tomàquet i pastanaga ratllada) . fruita del temps <i>conté peix, gluten</i>	30 . <b>llenties</b> amb verdures . estofat de gall dindi amb <b>cuscús</b> . fruita del temps <i>conté llegum, gluten</i>	

- . 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 .
- . utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic 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.