



menús juny 2022 – sense ou

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