



# menús juliol 2022 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimart	dimecres	dijous	divendres
				1 . arròs saltejat amb pastanaga, ceba i pernil dolç . <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciam, tomàquet i olivers) . fruita  <i>conté ou</i>
4 . crema de carbassa amb <b>llavors</b> . <b>salsitxes</b> amb patata i ceba al forn . fruita del temps  <i>conté: llavors, sulfits</i>	5 . amanida de <b>cigrons</b> amb verdures i <b>ou dur</b> . <b>pit de gall-dindi</b> arrebossat s/gluten i amanida (enciam, cogombre i olives) . fruita del temps  <i>conté: llegum, ou</i>	6 . arròs amb salsa de tomàquet . <b>peix blanc</b> al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i raves) . fruita del temps  <i>conté: peix</i>	7 . patates xafades amb bledes . <b>truita camperola</b> (patata, carbassó, ceba i pernil) i amanida de tomàquet, ceba tendra i olives negres . fruita del temps  <i>conté ou</i>	8 . amanida de <b>pasta s/gluten</b> ( <b>ou dur</b> , <b>tonyina</b> , pastanaga + maionesa) . pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre i olives) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté: ou, peix, lactosa, prot llet</i>
11 . arròs 3 delícies ( <b>ou</b> , pernil dolç i pèsols) . <b>maires a l'andalusa s/gluten</b> amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) . fruita del temps  <i>conté ou, llegum, peix</i>	12 . crema de carbassó . pollastre al forn amb patates, ceba i xampis . fruita del temps  <i>no conté al.lèrgens</i>	13 . amanida de <b>llenties</b> amb verdures i <b>tonyina</b> . hamburguesa de carn amb tomàquet amanit . fruita del temps  <i>conté llegum, peix,</i>	14 . <b>pasta s/gluten</b> a la napolitana . <b>truita</b> d'albergínia i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps  <i>conté lactosa, prot llet, ou</i>	15 . patates amb mongeta tendra . <b>mandonguilles s/gluten</b> amb salsa . <b>iogurt natural</b>  <i>conté sulfits, ou, lactosa, prot llet</i>
18 . crema de carbassó amb <b>llavors</b> . arròs amb vedella . fruita del temps  <i>conté llavors</i>	19 . arròs amb tomàquet . <b>truita</b> de carbassó i amanida (enciam, pastanaga, raves) . fruita del temps  <i>conté ou</i>	20 . patates xafades amb bledes . <b>lluç al forn</b> amb tomàquet amanit . fruita del temps  <i>conté peix, ou</i>	21 . amanida de <b>mongeta</b> , verdures i <b>ou dur</b> . <b>hamburguesa mixta</b> amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps  <i>conté llegum, ou, sulfits</i>	22 . <b>pasta s/gluten a la carbonara</b> . cuixes de pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives) . <b>iogurt natural</b>  <i>conté: peix, ou, lactosa, prot llet</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.

**l'equip de magrana us desitja que passeu un bon estiu i unes felices vacances!!!!**