



menús juliol 2022 - sense llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimart	dimecres	dijous	divendres
				1 . arròs saltejat amb pastanaga, ceba i pernil dolç . truita de carbassó i amanida (enciam, tomàquet i olivers) . fruita <i>conté ou</i>
4 . crema de carbassa amb llavors . salsitxes amb patata i ceba al forn . fruita del temps <i>conté: llavors, sulfits</i>	5 . amanida de cigrons amb verdures i ou dur . pit de gall-dindi arrebossat i amanida (enciam, cogombre i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum, ou, gluten</i>	6 . arròs amb salsa de tomàquet . peix blanc al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté: peix</i>	7 . patates xafades amb bledes . truita camperola (patata, carbassó, ceba i pernil) i amanida de tomàquet, ceba tendra i olives negres . fruita del temps <i>conté ou</i>	8 . amanida de pasta (ou dur, tonyina, pastanaga + maionesa) . pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre i olives) . iogurt de soja <i>conté: gluten, ou, peix, soja</i>
11 . arròs 3 delícies (ou, pernil dolç i pèsols) . maires a l'andalusa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) . fruita del temps <i>conté ou, llegum, peix, gluten</i>	12 . crema de carbassó amb crostons . pollastre al forn amb patates, ceba i xampis . fruita del temps <i>conté gluten</i>	13 . amanida de lenties amb verdures i tonyina . hamburguesa de quinoa amb tomàquet amanit . fruita del temps <i>conté llegum, peix, gluten</i>	14 . pasta amb salsa de tomàquet . truita d'albergínia i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté gluten, ou</i>	15 . patates amb mongeta tendra . mandonguilles amb salsa . iogurt de soja <i>conté sulfits, ou, gluten, soja</i>
18 . crema de carbassó amb llavors . cuscús amb vedella . fruita del temps <i>conté llavors, gluten</i>	19 . arròs amb tomàquet . truita de carbassó i amanida (enciam, pastanaga, raves) . fruita del temps <i>conté ou</i>	20 . patates xafades amb bledes . lluç a la romana amb tomàquet amanit . fruita del temps <i>conté peix, ou, gluten</i>	21 . amanida de mongeta , verdures i ou dur . hamburguesa mixta amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, ou, sulfits</i>	22 . pasta amb tomàquet . cuixes de pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives) . iogurt de soja <i>conté: gluten, soja</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 (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 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!!!!