



menús juliol 2022 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

dilluns	dimart	dimecres	dijous	divendres
				1 . arròs saltejat amb pastanaga, ceba i pernil dolç . pit de pollastre i amanida (enciam, tomàquet i olivers) . fruita <i>no conté al.lèrgens</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 s/ou . pit de gall-dindi arrebossat s/ou i amanida (enciam, cogombre i olives) . fruita del temps <i>conté: llegum,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 . saltejat de patata, carbassó, ceba i pernil i amanida de tomàquet, ceba tendra i olives negres . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	8 . amanida de pasta (tonyina , pastanaga) . pollastre al forn amb amanida (enciam, tomàquet, cogombre i olives) . iogurt natural <i>conté: gluten, peix, lactosa, prot llet</i>
11 . arròs 3 delícies (pernil dolç i pèsols) . maires a l'andalusa amb amanida (enciam, tomàquet i pastanaga) . fruita del temps <i>conté 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 lleties amb verdures i tonyina . hamburguesa de quinoa amb tomàquet amanit . fruita del temps <i>conté llegum, peix,gluten</i>	14 . pasta a la napolitana . hamburguesa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet, sulfits</i>	15 . patates amb mongeta tendra . mandonguilles s/ou amb salsa . iogurt natural <i>conté sulfits, gluten,lactosa, prot llet</i>
18 . crema de carbassó amb llavors . cuscús amb vedella . fruita del temps <i>conté llavors, gluten</i>	19 . arròs amb tomàquet . gall dindi i amanida (enciam, pastanaga, raves) . fruita del temps <i>no conté al.lèrgens</i>	20 . patates xafades amb bledes . lluç al forn amb tomàquet amanit . fruita del temps <i>conté peix</i>	21 . amanida de mongeta i verdures . hamburguesa mixta amb amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté llegum, sulfits</i>	22 . pasta a la carbonara . cuixes de pollastre al forn i amanida (enciam, tomàquet i olives) . iogurt natural <i>conté: gluten, peix,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 (lleties, lleties 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!!!!