



menús novembre 2022 - sense lactosa ni proteïna de la llet

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 festa!!!	2 . macarrons amb bolonyesa vegetal . truita de carbassó i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt de soja <i>conté gluten soja,ou</i>	3 . llenties amb verdures . pollastre a l'allet i amanida (enciam, germinats i remolatxa) . fruita del temps <i>conté llegum</i>	4 . arròs integral saltejat amb bolets, bacó i pastanaga . lluç al forn amb amanida (enciams, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté peix</i>
7 . patata xafada amb moniato i bledes . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, pastanaga i col llombarda) . fruita del temps <i>conté gluten, soja</i>	8 . estofat de mongetes amb carbassa i bròquil . maires a l'andalusa i amanida (enciam, poma i tomàquet) . iogurt de soja I amb compota de poma <i>conté: llegum, peix,gluten,</i>	9 . espaguetis a la napolitana . pilota al forn amb salsa de peres . fruita del temps <i>conté: gluten, sulfits, ou</i>	10 . crema de coliflor, xirivía, ceba i porro amb crispetes . pollastre al forn amb patata, ceba i alls . fruita del temps <i>no conté al·lergens</i>	11 . sopa de peix amb arròs . truita de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívies, nous i poma) . fruita del temps <i>conté: peix, api, ou, fruits secs</i>
14 . bròquil amb patata . bacallà amb verdures al forn . iogurt de soja <i>conté: peix, lactosa</i>	15 . llenties estofades amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <i>conté : llegum</i>	16 . espirals amb salsa de tomàquet bolets . nuggets vegetals amb tomàquet i amanida (enciams, celerí i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: gluten, soja</i>	17 . crema de fonoll, coliflor i moniato amb llavors . estofat de magra de porc amb verdures . fruita del temps <i>conté: llavors</i>	18 . arròs amb salsa de tomàquet . truita de patates amb amanida (enciams, raves i pastanaga) . fruita del temps <i>conté ou</i>
21 . trinxat de col i patata . pollastre arrebossat i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <i>conté: gluten, ou, api</i>	22 . escudella amb pasta i cigrons . truita camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt de soja <i>conté: api,gluten, llegum,, ou, soja</i>	23 . crema de carbassa amb llavors de girasol . cuscús amb gall dindi i verdures . fruita del temps <i>conté: llavors, gluten</i>	24 . cigrons amb espinacs . lluç al forn amb salsa de tomàquet i ceba . rodanxes de taronja amb canyella <i>conté: llegum, peix</i>	25 . macarrons amb xampinyons i verdures . pollastre al forn amb ceba, pastanaga i pebrots i amanida (enciam i poma) . fruita del temps <i>conté: gluten</i>
28 . llenties amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) . iogurt de soja <i>conté: llegum, peix, soja</i>	29 . patates aixafades amb bledes i oli d'all . hamburguesa de porc amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <i>conté sulfits</i>	30 . espaguetis amb tomàquet . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté gluten</i>		

Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:

- . el iogurt 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.
- . els productes ecològics que utilitzem són: els llegums, el cuscús integral, les llavors, la sal marina, l'arròs integral, l'oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru i algunes verdures de temporada.
- . tota la carn és fresca, excepte les croquetes.
- . el peix blanc incorporat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maria congelat)
- . s'utilitza oli d'OVE 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), la ració és de 30g. en el menú hi ha especificats els al·lergens i una proposta de sopars.

*des de **magrana ens reservem el dret a modificar el menú, en cas que fos necessari**