



menús novembre 2022 - sense ou

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 festa!!!	2 . macarrons s/gluten amb bolonyesa vegetal . pollastre planxa i amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) . iogurt natural <i>conté soja, lactosa, prot llet</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 . gratinat de moniato, patata i bledes . hamburguesa de quinoa i amanida (enciam, pastanaga i col llombarda) . fruita del temps <i>conté: lactosa, prot llet, gluten, soja</i>	8 . estofat de mongetes amb carbassa i bròquil . maires a l'andalusa i amanida (enciam, poma i tomàquet) . iogurt natural amb compota de poma <i>conté: llegum, peix,gluten, lactosa, prot llet</i>	9 . espaguetis a la napolitana . pilota s/ou al forn amb salsa de peres . fruita del temps <i>conté: gluten, sulfits</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·lèrgens</i>	11 . sopa de peix amb arròs . pit de pollastre saltejat amb patata i albergínia amb amanida (enciam, endívies, nous i poma) . fruita del temps <i>conté: peix, api, fruits secs</i>
14 . bròquil amb patata . bacallà amb verdures al forn . iogurt natural <i>conté: peix, lactosa, prot llet</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 bolets . nuggets vegetals amb tomàquet i amanida (enciams, celeri i blat de moro) . fruita del temps <i>conté: lactosa, prot llet 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 formatge amb amanida (enciams, raves i pastanaga) . fruita del temps <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>
21 . trinxat de col i patata . croquetes de rostit i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <i>conté: gluten, llet, api</i>	22 . escudella amb pasta i cigrons . pit de gall dindi saltejat amb carbassó i patata amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt natural <i>conté:api,gluten, llegum,lactosa, prot llet</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 natural <i>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</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 i formatge . pollastre al forn amb patata i ceba . fruita del temps <i>conté gluten, lactosa, prot llet</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·lèrgens i una proposta de sopars.

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