



# menús desembre 2022 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA  
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimart	dimecres	dijous	divendres
			1 . crema de verdures de tardor (coliflor, ceba, porro, xirivía) . <b>truita de patata i xampinyons</b> amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . <b>plàtan amb xocolata</b> <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>	2 . arròs amb salsa de tomàquet . pit pollastre arrebossat s/gluten i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i>
5 . espirals s/gluten a la <b>carbonara</b> . <b>truita</b> d'espínacs i amanida (enciams, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: ou, lactosa, prot llet</i>	6  <b>festa!</b>	7 . arròs 3 delícies (pastanaga, <b>ou</b> , pèsols) . <b>botifarra</b> amb patata i ceba al forn . <b>iogurt natural</b>  <i>conté: llegum,ou, sulfits, lactosa, prot llet</i>	8  <b>festa!!</b>	9  <b>festa!!!</b>
12 . macarrons s/ gluten amb tomàquet i orenga . <b>truita de formatge</b> amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . <b>iogurt natural</b> <i>conté ou, lactosa, prot llet</i>	13 . <b>sopa de caldo</b> amb arròs . <b>lluç</b> al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i <b>nous</b> ) . fruita del temps  <i>conté api, ,peix,nous</i>	14 . trinxat de col i patata amb allets . <b>pilota</b> s/gluten al forn amb salsa de verdures . fruita del temps  <i>conté ou, sulfits,</i>	15 . <b>cigrons</b> amb espínacs. . <b>hamburguesa de pollastre</b> amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) . taronja amb canyella i sucre  <i>conté: sulfits</i>	16 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb arròs . fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i>
19 . arròs integral amb salsa de tomàquet . <b>maires a l'andalusa s/gluten</b> i amanida (enciam, remolatxa i raves) . <b>iogurt natural</b> <i>conté peix, lactosa, prot llet</i>	20 . trinxat de patata, bleda i carbassa . pollastre al forn amb pastanaga, ceba i carbassó . fruita del temps  <i>no conté al·lèrgens</i>	21  <b><u>dinar de nadal</u></b>  . pica pica . canelons . torrons i neules <b>menú sense gluten</b>	<b>vacances!!!!</b> <b>del 22 de desembre fins el 8 de gener</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>. el iogurt de les postres és de la marca <b>la torre</b>, productor de la comarca</li> <li>. totes les verdures i fruites són fresques, excepte el tomàquet de les salses, els pèsols i el blat de moro de les amanides.</li> <li>. els productes ecològics que utilitzem són: els llegums (llenties, llenties vermelles, mongetes i cigrons), les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, oli d'oliva verge extra que utilitzem en cru .</li> <li>. utilitzem oli d'oliva verge extra ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir</li> <li>. tots els menús van acompanyats de pa (conté gluten)</li> <li>. a sota del menú diari hi trobareu en cursiva i negreta una proposta de sopars i els al·lèrgens que podem trobar al menú</li> </ul>				

**L'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices vacances!!!!**