



menús desembre 2022 - sense llet

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, xirivia) amb crostons . truita de patata i xampinyons amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . plàtan amb xocolata s/llet <i>conté gluten, ou, soja</i>	2 . arròs amb salsa de tomàquet . nuggets vegetals i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, soja</i>
5 . espirals amb salsa de tomàquet . truita d'espínacs i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: ou, gluten</i>	6 festa!	7 . arròs 3 delícies (pastanaga, ou , pèsols) . botifarra amb patata i ceba al forn . iogurt de soja <i>conté: llegum, ou, sulfits, soja</i>	8 festa!!	9 festa!!!
12 . macarrons amb tomàquet i orenga . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . iogurt de soja <i>conté gluten, ou, soja</i>	13 . sopa de caldo amb arròs . lluç al forn amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous) . fruita del temps <i>conté api, peix, nous</i>	14 . trinxat de col i patata amb allets . pilota al forn amb salsa de verdures . fruita del temps <i>conté gluten, ou, sulfits,</i>	15 . cigrons amb espínacs. . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) . taronja amb canyella i sucre <i>conté: llegum, gluten,</i>	16 . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb cuscús . fruita del temps <i>conté gluten</i>
19 . arròs integral amb salsa de tomàquet . maires a l'andalusa i amanida (enciam, remolatxa i raves) . iogurt de soja <i>conté peix, gluten, soja</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 <u>dinar de nadal</u> . pica pica . canelons . torrons i neules menú sense llet	vacances!!!! del 22 de desembre fins el 8 de gener	
<ul style="list-style-type: none"> . 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), les llavors, la sal marina que utilitzem per cuinar, 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 desitgem que passeu unes felices vacances!!!!