



# menús desembre 2022 - sense ou

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 <b>crostons</b> . pollastre al forn amb xampis amb amanida (enciam, remolatxa i olives) . <b>plàtan amb xocolata</b> <i>conté gluten, lactosa, prot llet</i>	2 . arròs amb salsa de tomàquet . <b>nuggets vegetals</b> i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <i>conté gluten, soja</i>
5 . <b>espirals</b> a la carbonara . gall dindi planxa amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <i>conté: gluten, lactosa, prot llet</i>	6 <b>festa!</b>	7 . arròs 3 delícies (pastanaga, <b>pèsols</b> ) . <b>botifarra</b> amb patata i ceba al forn . <b>iogurt natural</b> <i>conté: llegum, sulfits, lactosa, prot llet</i>	8 <b>festa!!</b>	9 <b>festa!!!</b>
12 . <b>macarrons</b> amb tomàquet i orenga . pit de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . <b>iogurt natural</b> <i>conté gluten, 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 al forn</b> s/ou amb salsa de verdures . fruita del temps <i>conté gluten, sulfits,</i>	15 . <b>cigrons</b> amb espinacs. . 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 <b>cuscús</b> . fruita del temps <i>conté gluten</i>
19 . arròs integral amb salsa de tomàquet . <b>maïres a l'andalusa</b> i amanida (enciam, remolatxa i raves) . <b>iogurt natural</b> <i>conté peix, gluten, 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>dinar de nadal</b> . pica pica . canelons . torrons i neules <i>menú sense ou</i>	<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 (lenties, lenties 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!!!!