



menús novembre 2023 - sense gluten

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA
I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<p>Es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:</p> <ul style="list-style-type: none"> . 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. <p>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.</p>		1	2	3
		festa!!!	<ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta s/gluten . truita de pernil dolç i formatge amb amanida (enciam i remolatxa) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté api, ou, lactosa</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . arròs integral saltejat amb bolets, bacó i pastanaga . lluç al forn amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté peix</i></p>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> . trinxat de moniato, patata i bledes . pit de pollastre i amanida (enciam i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . maires a l'andalusa s/gluten i amanida (enciam i tomàquet) . iogurt natural de la torre <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, peix, , lactosa, prot llet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . espaguetis a la napolitana . pilota s/gluten al forn amb salsa de verdures . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: sulfits, ou</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . crema de coliflor, xirivia, ceba i porro amb crispetes . pollastre al forn amb patata, ceba i alls . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . sopa de peix amb arròs . truita de patata i albergínia amb amanida (enciam, endívies i poma) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, api, ou</i></p>
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> . bròquil amb patata . bacallà amb verdures al forn . iogurt natural de la torre <p style="text-align: right;"><i>conté: peix, lactosa, prot llet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . mongetes estofades amb verdures . pollastre al forn amb ceba i alls i amanida (enciam, remolatxa i olives) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . espirals s/gluten amb salsa de bolets . gall dindi arrebossat s/gluten amb tomàquet i amanida (enciams i blat de moro) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: lactosa, prot llet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . crema de fonoll, coliflor i moniato . estofat de magra de porc amb verdures . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté al·lèrgens</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . arròs amb salsa de tomàquet . truita de formatge amb amanida (enciams i pastanaga) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté ou, lactosa, prot llet</i></p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata . croquetes s/gluten i amanida (enciams, remolatxa i taronja) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: llet, api</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . escudella amb pasta s/gluten . truita camperola (carbassó, patata i pernil) amb amanida (enciams, ceba tendra i olives) . iogurt natural de la torre <p style="text-align: right;"><i>conté api, ou, lactosa, prot llet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa amb llavors de girasol . arròs amb gall dindi i verdures . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté: llavors</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . cigrons amb espinacs . lluç al forn amb salsa de tomàquet i ceba . rodanxes de taronja amb canyella <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, peix</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . macarrons s/gluten amb xampinyons i sofregit . pollastre al forn amb amanida (enciam i poma) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>no conté: al·lèrgens</i></p>
27	28	29	30	
<ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . bacallà al forn amb all i julivert i amanida (enciams, fonoll i pastanaga) . iogurt natural de la torre <p style="text-align: right;"><i>conté: llegum, peix, lactosa, prot llet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . patates aixafades amb bledes i oli d'all . hamburguesa de porc amanida (enciams, pastanaga i raves) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté sulfits</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . espaguetis s/gluten amb tomàquet i formatge . pollastre al forn amb pebrot i ceba . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté lactosa, prot llet</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta s/gluten . truita de patata i ceba amb amanida (enciam, remolatxa i llavors) . fruita del temps <p style="text-align: right;"><i>conté api, ou</i></p>	



segueix-nos per instagram a @magranacuines

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