



menús desembre 2023 - 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
<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 (llenties, llenties 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 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 . el peix blanc utilitzat és de pesca sostenible (lluç, bacallà i maires) . tota la carn és fresca, excepte les croquetes 				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures de tardor (coliflor, ceba, porro, xirivia) amb crostons . nuggets vegetals i amanida (enciam, pastanaga i olives) . fruita del temps <p><i>conté gluten, soja</i></p>
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> . espirals a la carbonara . pollastre i amanida (enciam, col llombarda i pastanaga) . fruita del temps <p><i>conté gluten, lactosa, prot llet</i></p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> . arròs 3 delícies (pastanaga i pèsols) . salsitxes de porc amb patata i ceba al forn . iogurt natural <p><i>conté: llegum, sulfits, lactosa, prot llet</i></p>	<p>6</p> <p>festa!</p>	<p>7</p> <p>festa!!</p>	<p>8</p> <p>festa!!!</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> . macarrons amb tomàquet i orenga . pit de pollastre amb amanida (enciam, remolatxa, i olives) . iogurt natural <p><i>conté gluten, lactosa, prot llet</i></p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb arròs . lluç al forn amb amb amanida (enciam, endívies, pastanaga i nous) . fruita del temps <p><i>conté api, peix, nous</i></p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> . trinxat de col i patata amb allets . mandonguilles s/ou amb salsa de verdures . fruita del temps <p><i>conté gluten, sulfits,</i></p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> . cigrons amb espinacs. . hamburguesa de quinoa amb amanida (enciam, pastanaga i germinats) . taronja amb canyella i sucre <p><i>conté: llegum, gluten, soja</i></p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de carbassa i moniato amb crispetes . estofat de gall dindi amb cuscús integral . fruita del temps <p><i>conté gluten</i></p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> . llenties amb verdures . maires a l'andalusa i amanida (enciam, remolatxa i raves) . iogurt natural <p><i>conté llegum, peix, gluten, lactosa, prot llet</i></p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> . sopa de caldo amb pasta . saltejat de gall dindi amb patata, ceba i carbassó amb amanida . fruita del temps <p><i>conté gluten i api</i></p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> . crema de verdures amb crostons . salsitxes al forn amb patata i ceba . postres sense ou <p><i>conté gluten, sulfits, lactosa, fruits secs</i></p>		

del 21 de desembre fins el 7 de gener ... **vacances!!!**
l'equip de magrana us desitgem que passeu unes felices vacances!!!!

seguiu-nos per instagram a @magranacuines