



# menús juny 2024

magrana cuines, sl RSIPAC 2607002/CAT

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

menús revisats per la dietista-nutricionista, col.773 pel CODINUCAT

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 · arròs a la cassola amb verdures i <b>salsitxa</b> · <b>truita</b> d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives) · fruita del temps <i>conté sulfits, ou</i>	4 · crema de carbassó amb crispetes · amanida de <b>pasta (tonyina, ou dur, blat de moro, tomàquet i maionesa)</b> · fruita del temps <i>conté: gluten, peix, ou</i>	5 · <b>sopa de peix amb pasta petita</b> · pollastre a l'allet amb amanida (enciams, cogombre i raves) · <b>iogurt natural</b> <i>conté: peix, gluten, lactosa,</i>	6 · amanida de <b>lleties (lleties, arròs, tomàquet, ceba tendra i dauets de pastanaga)</b> · <b>maires a l'andalusa</b> amb patates i ceba · fruita del temps <i>conté: llegum, peix, gluten</i>	7 · patates xafades amb bledes i cansalada · <b>hamburguesa</b> de vedella i amanida (enciams, germinats i cirerols) · fruita del temps <i>conté sulfits</i>
<i>pasta amb bolets i pollastre/ lacti</i>	<i>caldo amb pasta/ ous i amanida/ fruita</i>	<i>crema de verdures/ xai i amanida/ compota</i>	<i>verdura amb patata/ tofu i amanida/ fruita</i>	<i>amanida/ pizza casolana</i>
10 · arròs integral amb salsa de tomàquet · <b>lluç</b> al forn amb all i julivert amb amanida (enciam, remolatxa i pastanaga) · fruita del temps <i>conté: peix</i>	11 · crema de carbassa amb <b>llavors</b> · <b>truita</b> camperola (patata, carbassó, ceba, pernil) amb amanida de tomàquet i ceba tendra · fruita del temps <i>conté llavors, ou</i>	12 · <b>cigrons</b> amb bledes · <b>hamburguesa de quinoa</b> i amanida (enciam, pastanaga i tomàquet) · <b>iogurt natural</b> <i>conté llegum, gluten, soja, lactosa</i>	13 · patates amb mongeta tendra · <b>croquetes de rostit</b> amb amanida (enciam, endívies, <b>llavors gira-sol</b> i blat de moro) · fruita del temps <i>conté gluten, llet, api, llavors</i>	14 · amanida de <b>pasta (espirals, tomàquet, ou dur, blat moro)</b> · pollastre al forn amb verdures · fruita del temps <i>conté gluten, ou</i>
<i>crema de verdura de temporada / gall dindi/ fruita</i>	<i>verdura cuita amb patata/ peix blau petit/ iogurt</i>	<i>amanida i truita de verdures/ compota</i>	<i>crema de verdures i truita / mató</i>	<i>pa amb tomàquet amb formatges i embotits/ fruita</i>
17 · patates xafades amb pastanaga i bledes · <b>falafels</b> amb amanida de tomàquet i ceba tendra · fruita del temps <i>conté gluten, llegum, soja, sèsam</i>	18 · crema tèbia de carbassó amb crispetes · rodó de vedella amb salsa i xampinyons · <b>iogurt natural</b> <i>conté lactosa</i>	19 · arròs saltejat amb bacó, <b>pèsols</b> i pastanaga · <b>truita de patata, carbassó i ceba</b> amb amanida (enciam, tomàquet cogombre) · fruita del temps <i>conté llegum, ou</i>	20 · amanida de <b>pasta (tonyina, tomàquet, pastanaga, maionesa)</b> · pollastre al forn amb patates al forn · fruita del temps <i>conté gluten, peix, ou</i>	21 · <b>lleties</b> amb verdures · <b>bacallà</b> amb salsa de tomàquet i ceba i amanida (enciam, raves i olives) · fruita del temps <i>conté llegum, peix</i>
<i>crema de verdures/ llegum / mató</i>	<i>verdura cuita amb patata/ peix blanc/ compota</i>	<i>crema de verdures/ peix blau ii amanida/ fruita</i>	<i>sopa amb verdures i peix blau / fruita</i>	<i>crep verdures i pollastre/iogurt</i>
24 <b>festa!!!!</b>	25 · crema de carbassó · <b>mandonguilles</b> a la jardinera i amanida (tomàquet i olives) · <b>iogurt natural</b> <i>conté ou, gluten, sulfits, lactosa</i>	26 · patata amb mongeta tendra · <b>lluç al forn</b> amb amanida (tomàquet i pastanaga ratllada) · fruita del temps <i>conté peix</i>	27 · estofat de <b>mongetes</b> amb verdures · estofat de gall dindi amb <b>cuscús</b> · fruita del temps <i>conté llegum, gluten</i>	28 · arròs integral amb salsa de tomàquet · <b>truita</b> d'albergínia, patata i ceba amb amanida (enciam, pastanaga i olives) · <b>iogurt natural</b> <i>conté ou i lactosa</i>
	<i>crema verdures/ ous i amanida/ fruita del temps</i>	<i>amanida/llegum/fruita</i>	<i>sopa freda verdures/truita/quallada</i>	<i>amanida/pizza casolana /fruita</i>

· 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 / tota la carn és fresca, excepte les croquetes / el peix incorporat és de pesca sostenible (lluç, maires bacallà i sardines congelats) / s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de gira-sol alt oleic per fregir / tots els menús van acompanyats de pa blanc i integral (conté gluten), la ració és de 30g / en el menú hi ha especificats els al·lèrgens i una proposta de sopars / 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 / **es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada**