



menús febrer 2024 - DAO

magrana cuina RSIPAC 2607002/CA

alternatura | DIETÈTICA I NUTRICIÓ

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

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 . patata i mongeta tendra . botifarra amb amanida (enciam, endívies, poma) . fruita	2 . espirals s/gluten amb fals sofregit . lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, escarola, raves i olives) . fruita
5 . arròs integral amb fals sofregit . hamburguesa de pollastre amb pebrot i ceba al forn . fruita	6 . sopa de caldo de pollastre amb pasta s/gluten . pit de pollastre amb amanida (enciam, rúcula i pastanaga) . fruita del temps	7 . cigrons amb pebrot i alls tendres . lluç al forn amb amanida (enciam i pastanaga) . iogurt natural de cabra	8 . crema de pastanaga i xirivia amb llavors de sèsam torrat . macarrons s/gluten amb gall dindi i pebrot vermell . fruita	9 . patata amb mongeta tendra . estofat de magra de porc amb verdures i xampinyons . fruita
12 . patates aixafades amb mongeta tendra . pollastre i amanida (enciam, i pastanaga) . fruita	13 . sopa de caldo de pollastre amb arròs . lluç amb verdures i fals sofregit . fruita	14 . crema de fonoll, ceba l i patata amb cigrons . estofat de gall dindi amb arròs . iogurt natural de cabra	15 . lleties amb verdures . pollastre i amanida (enciam, rúcula, germinats d'alfals i pastanaga) . fruita	16 . espaguetis s/gluten amb fals sofregit . pollastre amb amanida (enciam, escarola, pastanaga i olives) . fruita
19 . patata amb mongeta tendra . mandonguilles especials al forn amb amanida (enciam i pastanaga) . fruita	20 . espirals amb xampinyons, oli i llavors . rodó de gall dindi amb salsa . fruita	21 festa!!!	22 festa!!!	23 festa!!!
26 . lleties amb verdures . lluç al forn amb ceba . fruita	27 . crema de pastanaga . estofat de cigrons i patata amb lluç . iogurt natural de cabra	28 . sopa de peix amb arròs . pollastre al forn i amanida (enciams, pastanaga) . fruita	29 . espaguetis amb fals sofregit . lluç enfarinat i fregit amb amanida (enciams, pastanaga i llavors) . fruita del temps	

es tenen en compte els criteris de sostenibilitat, proximitat i temporada:

- es poden afegir a les cremes: llavors de girasol, sèsam, lli o carbassa.
- les amanides s'ameixeixen amb oli d'oliva i sense cap tipus de vinagre i totes verdures i fruites són fresques
- no s'utilitzarà cap tipus de conserva ni producte processat per la indústria alimentària, ni cap tipus d'embotit càrnic.
- les carns seran el més fresques possibles i el peix congelat a ultramar.
- s'utilitza oli d'OVE ecològic per amanir en cru, oli d'oliva per cuinar i oli de girasol alt oleic per fregir.

NO aquestes fruites: taronja, aranja, mandarina, llimona, kiwi, pinya, maduixes, plàtan, papaia i alvocat.

NO aquestes verdures: carbassó, carbassa, espinacs, bledes, albergínia, pebrot verd, tomàquet i cogombre.

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