

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 K:426 H:54 P:22 L:25 Cigrons amb pernil Pollastre rostit amb xampinyons logurt (7,15) Proposta sopar: Sopa vegetal amb cus cus + Truita d'espínacs	2 K:437 H:50 P:20 L:30 Crema de carbassó i ceba Maire fresca fregida Fruita de temporada (4) Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i tofu	3 K:568 H:53 P:18 L:30 Verdura tricolor Canelons de carn Fruita de temporada (1,7,8,12,15) Proposta sopar: Gall d'indi a la planxa amb tomàquet amanit i arròs	4 K:550 H:49 P:20 L:32 Fideus a la cassola Salmó a la taronja Fruita de temporada (1,4,15) Proposta sopar: Minestra de verdures amb pèsols i ou d'ur
7 K:523 H:53 P:20 L:25 Lenties amb verdures Hamburguesa vegetal logurt (6,7) Proposta sopar: Amanida d'arròs amb pernil	8 K:426 H:55 P:20 L:25 Mongeta tendre amb patata Bacallà al forn amb tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (4,7) Proposta sopar: Hummus amb crudités de verdures i crostons	9 K:557 H:52 P:18 L:30 Macarrons al pesto Truita de carbassó Fruita de temporada(1,3,7,8) Proposta sopar: Crema de verdures + lllom amb cus cus	10 K:502 H:40 P:22 L:38 Sopa vegetal amb cus cus Daus de gall d'indi saltejats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,15) Proposta sopar: Amanida completa + Llenguado amb pèsols	11 K:558 H:52 P:15 L:32 Arròs amb sofregit de ceba i tomàquet Lluç a la planxa amb verdura en tempura Fruita de temporada (4) Proposta sopar: Entrepà integral de vedella amb pebrot
14 K:557 H: 54 P:16 L: 31 Espaguetis carbonara Truita de tonyina Fruita de temporada (1,3,4,7,12,15) Proposta sopar: Verdura tricolor amb patata + pollastre a l'ast	15 K:540 H: 50 P:15 L: 35 Minestra de verdures Mandonguilles de vedella saltejades amb quinoa logurt (7,12,15) Proposta sopar: Tabulé de cus cus amb verdures i tempeh	16 K:400 H: 54 P:25 L: 22 Crema de carbassa i moniato Contracuixa de pollastre amb patates fregides Fruita de temporada (15) Proposta sopar: Peix al forn amb verduretes i kamut	17 K:542 H: 53 P:17 L: 30 Arròs tres delícies Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (3,4,12,15) Proposta sopar: Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit	18 K:529 H: 50 P:22 L: 28 Mongetes estofades Lllom al forn Fruita de temporada (15) Proposta sopar: Amanida completa + Espaguetis amb cloïsses
21 K:502 H: 40 P:22 L: 38 Sopa d'au amb pasta Pit de pollastre a la planxa Fruita de temporada (1,15) Proposta sopar: Arròs amb pebrot i heura	22 K:568 H: 53 P:18 L: 30 Paella Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (4,14) Proposta sopar: Vedella estofada amb verduretes i patata	23 K:529 H: 55 P:18 L: 28 Llenties estofades Croquetes de bolets logurt (1,7) Proposta sopar: Verdura amb moniato + Orada	24 K:550 H: 49 P:20 L: 32 Trinxat de col i patata Botifarra amb moniato fregit Fruita de temporada (7,12,15) Proposta sopar: Truita de xampinyons i pa integral	25 K:489 H: 52 P:17 L: 30 Espirals integrals amb xampinyons Estofat de sipia Fruita de temporada (1,4,14) Proposta sopar: Pizza vegetal
28 K:450 H: 50 P:16 L: 34 Arròs saltejat amb verduretes Truita de pernil Fruita de temporada (3,12,15) Proposta sopar: Crema de verdures + Pollastre amb arròs	29 K:540 H:50 P:15 L:35 Mongeta tendre amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (15) Proposta sopar: Amanida de quinoa amb tonyina	30 K:490 H:50 P:18 L:32 Macarrons napolitana gratinats Bacallà al forn Fruita de temporada (1,4,7) Proposta sopar: Amanida de patata i ou d'ur	31 K:523 H:53 P:20 L:25 Pèsols amb patata Pernilets de pollastre amb albergínia fregida logurt (7,15) Proposta sopar: Llobarro amb verduretes i cus cus	

Els menús s'adaptaran a possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària, els llegums i l'arròs són d'agricultura ecològica. Les postres làctiques són productes de granja elaborats per la cooperativa catalana d'iniciativa social sense ànim de lucre LA FAGEDA. Peix fresc 1 cop al mes. La fruita i verdura serà de Km.0 i proximitat. Aquest document és propietat d'Alimentat Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm. T00386

Els segons plats aniran acompanyats d'amanida (enciam, tomàquet i pastanaga, majoritàriament) independentment de la guarnició esmentada en el menú.

Pa integral un dia a la setmana.

LLLEGENDA AL·LÈRGENS:(1)Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats (2)Crustacis i productes a base de crustacis (3)Ous i productes a base d'ou (4)Peix i productes a base de peix (5)Cacauets i productes a base de cacauets (6)Soja i productes a base de soja (7)Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa) (8)Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del Brasil, festucs, macadamies i productes derivats (9)Api i productes derivats (10)Mostassa i productes derivats (11)Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam (12)Anhidrid sulfúric i sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO2 (13)Tramussos i productes a base de tramussos (14)Molluscs i productes a base de molluscs (15)Carn i derivats carnis