

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2 K:490 H:53 P:20 L:25</p> <p>Macarrons ECO integrals amb sofregit de tomàquet i tonyina Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta de sopar: Llenguado amb pebrots i mill</p>	<p>3 K:530 H:52 P:17 L:30</p> <p>Mongetes ECO estofades Pernilets de pollastre amb xampinyons logurt (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Crema de verdures amb patata + Sípia a la planxa</p>	<p>4 K:426 H:55 P:20 L:25</p> <p>Mongeta tendre amb patata Llom de porc amb formatge Fruita de temporada(7,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb tonyina i advocat</p>	<p>5 K:502 H:40 P:22 L:38</p> <p>Brou d'au amb pasta ECO petita Lluç amb samfaina Fruita de temporada (1,4,15)</p> <p>Proposta sopar: Carxofes amb patata saltejat amb tofu</p>	<p>FESTIU</p>
<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10 K:540 H: 50 P:15 L: 35</p> <p>Crema de carbassa i ceba Fricandó de vedella logurt (4,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Llobarro al forn amb kamut i ceba</p>	<p>11 K:490 H: 53 P:20 L: 25</p> <p>Llenties ECO estofades amb verdures Ous durs amb pernil i formatge gratinat Fruita de temporada (3,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de pasta integral amb heura</p>	<p>12 K:426 H: 55 P:20 L: 25</p> <p>Sopa de peix amb fideus ECO Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta sopar: Pizza vegetal</p>	<p>13 K:568 H: 53 P:18 L: 30</p> <p>Espirals ECO al pesto Contracuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (1,7,8,15) Proposta sopar: Caldo vegetal amb arròs + Salmó al papillot</p>
<p>16 K:502 H: 40 P:22 L: 38</p> <p>Verdures saltejades amb pernil Truita de patata i carbassó Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida completa + Croquetes de rostit</p>	<p>17 K:426 H: 54 P:22 L: 25</p> <p>Cigrons ECO amb espinacs i sofregit de tomàquet Daus de gall d'indi saltejats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Orada al forn amb patata i carxofes</p>	<p>18 K:489 H: 52 P:17 L: 30</p> <p>Arròs integral tres delícies Bacallà amb pistó logurt (4,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Pollastre a la planxa amb quinoa i bròquil</p>	<p>19 K:550 H: 49 P:20 L: 32</p> <p>Trinxat de col i patata Botifarra amb mongetes ECO Fruita de temporada (3,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Entrepà integral vegetal amb tonyina</p>	<p>20 K:603 H:50 P:20 L: 30</p> <p>DINAR DE NADAL Sopa ECO de Nadal Canelons de carn amb beixamel Postres Nadalencs (1,3,5,6,7,8,9,11,12,15) Proposta sopar: Espinacs amb cigrons i pernil</p>

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 km0 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.

LLEGENDA 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, macadàmies 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 sulfurós 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