

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 K:490 H:53 P:20 L:25 Macarrons ECO integrals amb sofregit de tomàquet i tonyina Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,4)	3 K:530 H:52 P:17 L:30 Mongetes ECO estofades amb verdures Peix fresc amb xampinyons logurt (4,7)	4 K:426 H:55 P:20 L:25 Mongeta tendre amb patata Hummus amb crostons Fruita de temporada(1,7)	5 K:502 H:40 P:22 L:38 Brou vegetal amb pasta ECO petita Lluç amb samfaina Fruita de temporada (1,4)	FESTIU
9 FESTIU	10 K:540 H: 50 P:15 L: 35 Crema de carbassa i ceba Peix fresc logurt (4,7)	11 K:490 H: 53 P:20 L: 25 Llenties ECO estofades amb verdures Ous durs amb formatge gratinat Fruita de temporada (3,7)	12 K:426 H: 55 P:20 L: 25 Sopa de peix amb fideus ECO Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)	13 K:568 H: 53 P:18 L: 30 Espirals ECO al pesto Hummus amb crudités de verdures Fruita de temporada (1,7,8)
16 K:502 H: 40 P:22 L: 38 Verdures saltejades amb allet Truita de patata i carbassó Fruita de temporada (3)	17 K:426 H: 54 P:22 L: 25 Cigrons ECO amb espinacs i sofregit de tomàquet Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	18 K:489 H: 52 P:17 L: 30 Arròs integral amb verduretes Bacallà amb pistó logurt (4,7)	19 K:550 H: 49 P:20 L: 32 Trinxat de col i patata Mongetes ECO especiades Fruita de temporada	20 K:603 H:50 P:20 L: 30 DINAR DE NADAL Sopa vegetal amb galets ECO Hummus amb bastonets de pastanaga Postres Nadalencs (1,3,5,6,7,8,9,11,12)

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.

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