

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 K:490 H:53 P:20 L:25 <b>Macarrons ECO integrals amb sofregit de tomàquet i tonyina Gall d'indi Fruita de temporada (1,4,15)</b>	3 K:530 H:52 P:17 L:30 <b>Mongetes ECO estofades Pernilets de pollastre amb xampinyons logurt (7,15)</b>	4 K:426 H:55 P:20 L:25 <b>Mongeta tendre amb patata Llom de porc amb formatge Fruita de temporada(7,15)</b>	5 K:502 H:40 P:22 L:38 <b>Brou d'au amb pasta ECO petita Lluç amb samfaina Fruita de temporada (1,4,15)</b>	<b>FESTIU</b>
9 <b>FESTIU</b>	10 K:540 H: 50 P:15 L: 35 <b>Crema de carbassa i ceba Fricandó de vedella logurt (4,7,15)</b>	11 K:490 H: 53 P:20 L: 25 <b>Llenties ECO estofades amb verdures Gall d'indi Fruita de temporada (7,15)</b>	12 K:426 H: 55 P:20 L: 25 <b>Sopa de peix amb fideus ECO Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)</b>	13 K:568 H: 53 P:18 L: 30 <b>Espirals ECO al pesto Contracuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (1,7,8,15)</b>
16 K:502 H: 40 P:22 L: 38 <b>Verdures saltejades amb pernil Pollastre Fruita de temporada (15)</b>	17 K:426 H: 54 P:22 L: 25 <b>Cigrons ECO amb espinacs i sofregit de tomàquet Daus de gall d'indi saltejats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (15)</b>	18 K:489 H: 52 P:17 L: 30 <b>Arròs integral amb verduretes Bacallà amb pistó logurt (4,7,12,15)</b>	19 K:550 H: 49 P:20 L: 32 <b>Trinxat de col i patata Gall d'indi amb mongetes ECO Fruita de temporada (15)</b>	20 K:603 H:50 P:20 L: 30 <b>DINAR DE NADAL Sopa ECO de Nadal Pollastre Fruita de temporada (1,15)</b>

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'Alimenta't 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