

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3 K:500 H:52 P:17 L:32</p> <p>Arròs integral amb tonyina i sofregit de tomàquet Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (3,4)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i gall d'indi</p>	<p>4 K:555 H:53 P:17 L:25</p> <p>Mongeta tendre amb patata Bacallà amb tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (3,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Wrap integral amb enciam, tomàquet, cogombre i ou</p>	<p>5 K:502 H:40 P:22 L:25</p> <p>Brou d'au amb fideus Llom de porc amb formatge i pebrot Fruita de temporada (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Orada al forn amb kamut i espinacs</p>	<p>6 K:530 H:53 P:20 L:25</p> <p>Llenties estofades amb arròs Hamburguesa de verdures amb hummus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Timbal de verdures amb formatge de cabra + Torrada integral</p>	<p>7 K:568 H:53 P:18 L:30</p> <p>Espirals amb xampinyons Contracuixa de pollastre amb ceba i poma logurt (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de verdures amb cigrons i arròs</p>
<p>10 K:550 H: 40 P:22 L: 38</p> <p>Espaguetis integrals amb salsa de formatge Truita de patata i ceba Fruita de temporada (1,3,7)</p> <p>Proposta sopar: Llenguado al forn amb patata i espàrrecs verds</p>	<p>11 K:540 H: 50 P:15 L: 35</p> <p>Crema de verdures de temporada Mandonguilles mixtes amb suquet logurt (1,6,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Arròs amb pebrots i heura</p>	<p>12 K:426 H: 54 P:22 L: 25</p> <p>Cigrons amb espinacs i salsa de tomàquet Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de fideus + Pollastre amb tomàquet amanit</p>	<p>13 K:555 H: 53 P:17 L: 25</p> <p>Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Crep de pernil dolç amb formatge i xampinyons</p>	<p>14 K:590 H: 50 P:25 L: 28</p> <p>Arròs a la cassola Hamburguesa de tonyina Fruita de temporada (2,4)</p> <p>Proposta sopar: Crema de pastanaga+ Truita de pernil</p>
<p>17 K:480 H: 51 P:21 L: 28</p> <p>Verdura tricolor Ous durs gratinats Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Proposta sopar: Pollastre al curri amb arròs i verduretes</p>	<p>18 K:550 H: 40 P:22 L: 38</p> <p>Macarrons amb verdures i tomàquet Rap amb salsa marinera Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta sopar: Espinacs amb patata i tofu marinat</p>	<p>19 K:529 H: 50 P:22 L: 28</p> <p>Mongetes estofades Pollastre rostit amb ceba logurt (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa d'arròs amb carbassa + Salmó al papillot</p>	<p>20 K:490 H: 51 P:20 L: 30</p> <p>Brou de peix amb pasta petita Hamburguesa de vedella amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4,15)</p> <p>Proposta sopar: Truita de patata amb pa integral i amanida</p>	<p>21 K:542 H:53 P:17 L: 30</p> <p>Arròs integral tres delícies Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (3,4,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de verdures amb tapioca + Conill amb allet</p>
<p>FESTIU</p>	<p>25 K:475 H:52 P:20 L:28</p> <p>Espirals amb verdures gratinats Truita de tonyina Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Crema de verdures + Hamburguesa vegetal</p>	<p>26 K:530 H:53 P:20 L:25</p> <p>Llenties estofades amb verdures Lluç arrebossat Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta sopar: Arròs amb verduretes + Lluç al forn</p>	<p>27 K:590 H:50 P:25 L:28</p> <p>Patates estofades amb calamars Pernilets de pollastre al forn Fruita de temporada (14,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida grega + Truita de patata</p>	<p>28 K:530 H:49 P:25 L:32</p> <p>Crema de carbassó i ceba Canelons de carn amb beixamel logurt (1,3,7,8,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Tabulé de cus cus amb verdures i gall d'indi</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 km.0 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, 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 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)Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15)Carn i derivats carnis