

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<p><b>8</b> K:475 H:52 P:20 L:28</p> <p><b>Espirals integrals amb xampinyons i sofregit de tomàquet</b> <b>Truita de pernil dolç i formatge</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Orada al forn amb patata i pebrot</p>	<p><b>9</b> K:482 H:49 P:20 L:32</p> <p><b>Crema de carbassó i ceba</b> <b>Pollastre arrebossat</b> <b>logurt (1,3,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb tonyina i advocat</p>	<p><b>10</b> K:470 H:50 P:22 L:28</p> <p><b>Mongetes estofades</b> <b>Lluç al forn amb tomàquet</b> <b>Fruita de temporada (4)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Wrap vegetal amb heura</p>
<p><b>13</b> K:450 H: 53 P:17 L: 30</p> <p><b>Arròs integral tres delícies</b> <b>Truita de patata i ceba</b> <b>Fruita de temporada (3,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Timbal de verdures amb formatge de cabra + pa integral</p>	<p><b>14</b> K:490 H: 51 P:20 L: 30</p> <p><b>Brou de peix amb fideus</b> <b>Pollastre rostit amb pebrot</b> <b>logurt (1,4,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida grega amb crostons i ou d'ur</p>	<p><b>15</b> K:530 H: 53 P:20 L: 25</p> <p><b>Llenties estofades amb arròs</b> <b>Hamburguesa vegetal amb quinoa</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Gall d'indi estofat amb patata i verduretes</p>	<p><b>16</b> K:542 H: 53 P:17 L: 30</p> <p><b>Macarrons amb verdures i tomàquet</b> <b>Salmó a la taronja</b> <b>Fruita de temporada (1,4)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de verdures + Croquetes de pernil ibèric</p>	<p><b>17</b> K:400 H: 51 P:20 L: 28</p> <p><b>Bròquil amb patata gratinat</b> <b>Rostit de carn magra</b> <b>Fruita de temporada (7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Brou d'au amb arròs + Llenguado amb ceba</p>
<p><b>20</b> K:475 H: 52 P:20 L: 28</p> <p><b>Espaguetis integrals amb verdures i tonyina</b> <b>Ous durs gratinats</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Bledes amb patata i pernil</p>	<p><b>21</b> K:400 H: 51 P:20 L: 28</p> <p><b>Crema de verdures de temporada</b> <b>Bistec de vedella amb ceba</b> <b>caramel·litzada</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Pollastre al curri amb arròs i xampinyons</p>	<p><b>22</b> K:450 H: 51 P:18 L: 32</p> <p><b>Cigrons amb pernil</b> <b>Bacallà amb samfaina</b> <b>logurt (4,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Brou vegetal amb pasta + tofu marinat</p>	<p><b>23</b> K:500 H: 53 P:18 L: 30</p> <p><b>Rissoto de xampinyons</b> <b>Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols</b> <b>Fruita de temporada (7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Espinacs al forn amb ou i pa integral</p>	<p><b>24</b> K:500 H:40 P:22 L: 25</p> <p><b>Amanida de patata</b> <b>Botifarra amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (3,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de lleties + Hamburguesa vegetal</p>
<p><b>27</b> K:500 H:50 P:25 L:28</p> <p><b>Arròs amb verdures</b> <b>Remenat d'ou amb pernil dolç</b> <b>Fruita de temporada (3,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de porro amb crostons + Sípia planxa</p>	<p><b>28</b> K:529 H:50 P:22 L:28</p> <p><b>Llenties estofades amb verdures</b> <b>Hamburguesa de vedella amb verdures en tempura</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Torrada integral amb escalivada i formatge</p>	<p><b>29</b> K:490 H:50 P:18 L:32</p> <p><b>Macarrons bolonyesa</b> <b>Contrauixa de pollastre amb ceba i poma</b> <b>Fruita de temporada (1,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida d'arròs amb tonyina</p>	<p><b>30</b> K:555 H:53 P:17 L:25</p> <p><b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Cuetes de rap al forn amb suquet</b> <b>Fruita de temporada (4)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crep de gall d'indi amb xampinyons i formatge</p>	<p><b>31</b> K:490 H:51 P:20 L:30</p> <p><b>Brou vegetal amb pasta petita</b> <b>Llibrets de llom pernil i formatge</b> <b>logurt (1,3,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Llobarro al forn amb verdures i patata</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, paçanes, 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)Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15)Carn i derivats carnis