

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 K:500 H:52 P:17 L:32 Arròs integral amb tonyina i sofregit de tomàquet Gall d'indi Fruita de temporada (4,15)	4 K:555 H:53 P:17 L:25 Mongeta tendre amb patata Bacallà amb tomàquet Fruita de temporada (4)	5 K:502 H:40 P:22 L:25 Brou d'au amb fideus Llom de porc amb formatge i pebrot Fruita de temporada (1,7,15)	6 K:530 H:53 P:20 L:25 Llenties estofades amb arròs Gall d'indi Fruita de temporada (15)	7 K:568 H:53 P:18 L:30 Espirals amb xampinyons Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma logurt (1,7,15)
10 K:550 H: 40 P:22 L: 38 Espaguëtis integrals amb salsa de formatge Gall d'indi Fruita de temporada (1,7,15)	11 K:540 H: 50 P:15 L: 35 Crema de verdures de temporada Mandonguilles mixtes amb suquet logurt (1,6,7,12,15)	12 K:426 H: 54 P:22 L: 25 Cigrons amb espinacs i salsa de tomàquet Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	13 K:555 H: 53 P:17 L: 25 Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15)	14 K:590 H: 50 P:25 L: 28 Arròs a la cassola Hamburguesa de tonyina Fruita de temporada (2,4)
17 K:480 H: 51 P:21 L: 28 Verdura tricolor Gall d'indi Fruita de temporada (15)	18 K:550 H: 40 P:22 L: 38 Macarrons amb verdures i tomàquet Rap amb salsa marinera Fruita de temporada (1,4)	19 K:529 H: 50 P:22 L: 28 Mongetes estofades Pollastre rostit amb ceba logurt (7,15)	20 K:490 H: 51 P:20 L: 30 Brou de peix amb pasta petita Hamburguesa de vedella Fruita de temporada (1,4,15)	21 K:542 H:53 P:17 L: 30 Arròs integral amb xampinyons Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (3,4,15)
FESTIU	25 K:475 H:52 P:20 L:28 Espirals amb verdures Gall d'indi Fruita de temporada (1,15)	26 K:530 H:53 P:20 L:25 Llenties estofades amb verdures Lluç Fruita de temporada (4)	27 K:590 H:50 P:25 L:28 Patates estofades amb calamars Pernilets de pollastre al forn Fruita de temporada (14,15)	28 K:530 H:49 P:25 L:32 Crema de carbassó i ceba Gall d'indi logurt (7,15)

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, 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