

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>3</b> K:500 H:52 P:17 L:32 <b>Arròs integral amb tonyina i sofregit de tomàquet</b> Truita de carbassó i ceba <b>Fruita de temporada</b> (3,4)	<b>4</b> K:555 H:53 P:17 L:25 <b>Mongeta tendre amb patata</b> Bacallà amb tomàquet i formatge gratinat <b>Fruita de temporada</b> (3,4,7)	<b>5</b> K:502 H:40 P:22 L:25 <b>Brou d'au amb fideus</b> Gall d'indi amb formatge i pebrot <b>Fruita de temporada</b> (1,7,15)	<b>6</b> K:530 H:53 P:20 L:25 <b>Llenties estofades amb arròs</b> Hamburguesa de verdures amb hummus <b>Fruita de temporada</b> (1,3,6,7,9)	<b>7</b> K:568 H:53 P:18 L:30 <b>Espirals amb xampinyons</b> Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma logurt (1,7,15)
<b>10</b> K:550 H: 40 P:22 L: 38 <b>Espaguetis integrals amb salsa de formatge</b> Truita de patata i ceba <b>Fruita de temporada</b> (1,3,7)	<b>11</b> K:540 H: 50 P:15 L: 35 <b>Crema de verdures de temporada</b> Gall d'indi logurt (7,15)	<b>12</b> K:426 H: 54 P:22 L: 25 <b>Cigrons amb espinacs i salsa de tomàquet</b> Lluç al forn amb ceba <b>Fruita de temporada</b> (4)	<b>13</b> K:555 H: 53 P:17 L: 25 <b>Trinxat de col i patata (no porc)</b> Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols <b>Fruita de temporada</b> (15)	<b>14</b> K:590 H: 50 P:25 L: 28 <b>Arròs a la cassola amb verdures</b> Hamburguesa de tonyina <b>Fruita de temporada</b> (2,4)
<b>17</b> K:480 H: 51 P:21 L: 28 <b>Verdura tricolor</b> Ous durs gratinats <b>Fruita de temporada</b> (3,7)	<b>18</b> K:550 H: 40 P:22 L: 38 <b>Macarrons amb verdures i tomàquet</b> Rap amb salsa marinera <b>Fruita de temporada</b> (1,4)	<b>19</b> K:529 H: 50 P:22 L: 28 <b>Mongetes estofades</b> Pollastre rostit amb ceba logurt (7,15)	<b>20</b> K:490 H: 51 P:20 L: 30 <b>Brou de peix amb pasta petita</b> Hamburguesa de vedella amb verdures en tempura <b>Fruita de temporada</b> (1,3,4,15)	<b>21</b> K:542 H:53 P:17 L: 30 <b>Arròs integral amb xampinyons</b> Bacallà amb samfaina <b>Fruita de temporada</b> (3,4,15)
<b>FESTIU</b>	<b>25</b> K:475 H:52 P:20 L:28 <b>Espirals amb verdures gratinats</b> Truita de tonyina <b>Fruita de temporada</b> (1,3,4,7)	<b>26</b> K:530 H:53 P:20 L:25 <b>Llenties estofades amb verdures</b> Lluç arrebossat <b>Fruita de temporada</b> (1,3,4)	<b>27</b> K:590 H:50 P:25 L:28 <b>Patates estofades amb calamars</b> Pernilets de pollastre al forn <b>Fruita de temporada</b> (14,15)	<b>28</b> K:530 H:49 P:25 L:32 <b>Crema de carbassó i ceba</b> 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'ous (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