

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8 K:475 H:52 P:20 L:28 Espirals integrals amb xampinyons i sofregit de tomàquet Truita de formatge Fruita de temporada (1,3,7)	9 K:482 H:49 P:20 L:32 Crema de carbassó i ceba Hummus amb crostons logurt (1,7)	10 K:470 H:50 P:22 L:28 Mongetes estofades Lluç al forn amb tomàquet Fruita de temporada (4)
13 K:450 H: 53 P:17 L: 30 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Fruita de temporada (3)	14 K:490 H: 51 P:20 L: 30 Brou de peix amb fideus Hummus amb crudités logurt (1,4,7)	15 K:530 H: 53 P:20 L: 25 Llenties estofades amb arròs Hamburguesa vegetal amb quinoa Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	16 K:542 H: 53 P:17 L: 30 Macarrons amb verdures i tomàquet Salmó a la taronja Fruita de temporada (1,4)	17 K:400 H: 51 P:20 L: 28 Bròquil amb patata gratinat Cigrons especiats Fruita de temporada (7)
20 K:475 H: 52 P:20 L: 28 Espaguetis integrals amb verdures i tonyina Ous durs gratinats Fruita de temporada (1,3,4,7)	21 K:400 H: 51 P:20 L: 28 Crema de verdures de temporada Pèsols saltejats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	22 K:450 H: 51 P:18 L: 32 Cigrons especiats Bacallà amb samfaina logurt (4,7)	23 K:500 H: 53 P:18 L: 30 Rissoto de xampinyons Hummus amb crostons i pèsols Fruita de temporada (1,7)	24 K:500 H:40 P:22 L: 25 Amanida de patata Hamburguesa vegetal amb xampinyons Fruita de temporada (1,3,6,7,9)
27 K:500 H:50 P:25 L:28 Arròs amb verdures Remenat d'ou Fruita de temporada (3)	28 K:529 H:50 P:22 L:28 Llenties estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	29 K:490 H:50 P:18 L:32 Macarrons amb oli i orenga Hummus amb crudités Fruita de temporada (1)	30 K:555 H:53 P:17 L:25 Mongeta tendre amb patata Cuetes de rap al forn amb suquet Fruita de temporada (4)	31 K:490 H:51 P:20 L:30 Brou vegetal amb pasta petita Cigrons especiats logurt (1,7)

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 ALÈRGENS:(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 (inclou 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