

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2 K:562,6 H:53 P:15 L:32</p> <p>Arròs caldós amb sípia Trita de carbassó Fruita de temporada (3,4,14)</p> <p>Proposta sopar: Timbal de verdures amb formatge de cabra i torrades</p>	<p>3 K:523,9 H:48 P:22 L:30</p> <p>Cigrons ECO estofats Rostit de carn magra Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Crema de pastanaga amb pipes de carbassa+ Orada al forn</p>	<p>4 K:543,5 H:49 P:15 L:36</p> <p>Llacets ECO integrals amb verdures i salsa de tomàquet Pollastre al forn Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i tofu</p>	<p>5 K:509 H:49 P:20 L:30</p> <p>Mongeta tendre amb patata Varetes de lluç casolanes logurt (1,3,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Arròs amb pebrot i ceba i gall d'indi</p>	<p>6 K:505,2 H:53 P:15 L:31</p> <p>Brou vegetal amb pasta ECO petita Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Proposta sopar: Wrap amb enciam, tomàquet, pernil dolç, formatge i ou d'ur</p>
<p>9 K:586 H:50 P:14 L:36</p> <p>Llenties ECO estofades Hamburguesa vegetal amb hummus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Bledes amb patata i pernil</p>	<p>10 K:518 H:50 P:17 L:33</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i ceba Fruita de temporada (3)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de pasta amb tonyina</p>	<p>11 K:532 H:40 P:22 L:38</p> <p>Sopa de peix amb fideus ECO Botifarra amb seques ECO Fruita de temporada (1,4,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Salmó a la papillota amb verdurettes i patata</p>	<p>12 K:553 H:55 P:15 L:29</p> <p>Macarrons ECO amb formatge gratinats Peix fresc amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Crema de pèsols + Heura saltejada amb ceba</p>	<p>13 K:425,6 H:54 P:16 L:30</p> <p>Puré de carbassó amb crostons Pollastre a la llimona logurt (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Pizza vegetal</p>
<p>16 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Espaguetis ECO carbonara Trita de tonyina Fruita de temporada (1,3,4,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de tomàquet + Llom amb patates fregides</p>	<p>17 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p>Mongetes ECO estofades Lluç amb escalivada Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de galets + Croquetes d'espínacs</p>	<p>18 K:437 H: 50 P:20 L: 30</p> <p>Trinxat de col i patata Daus de gall d'indi amb ceba caramel·litzada logurt (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Pasta integral amb verdurettes + Trita francesa</p>	<p>19 K:593 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Paella de verdures Rap a la marinera Fruita de temporada (4,14)</p> <p>Proposta sopar: Minestra de verdures + Salsitxes de pollastre</p>	<p>20 K:601,4 H: 48 P:20 L: 32</p> <p>Crema de pastanaga Canelons de carn amb beixamel Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Llobarro al forn amb carxofes i arròs</p>
<p>23 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Arròs integral tres delícies Remenat d'ou amb xampinyons Fruita de temporada (3,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de verdures + Bistec amb pebrots</p>	<p>24 K:529,9 H: 48 P:22 L: 30</p> <p>Fideus ECO a la cassola Contraeix de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (1,15)</p> <p>Proposta sopar: Verdures saltejades amb allet + Rap amb patata</p>	<p>25 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p>Llenties ECO estofades Lluç papillota amb verdurettes Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta sopar: Arròs amb carbassó i ceba + Gall d'indi</p>	<p>26 K:437 H: 50 P:20 L: 30</p> <p>Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb albergínia fregida logurt (1,3,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de pasta + Ous farcits de tonyina</p>	<p>27 K:426 H:55 P:20 L: 25</p> <p>Brou d'au amb fideus ECO Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4,15)</p> <p>Proposta sopar: Entrepà integral de pollastre amb tomàquet, enciam i ceba</p>
<p>30 K:506 H: 50 P:14 L: 36</p> <p>Verdura tricolor Escalopa de vedella Fruita de temporada (1,3,15)</p> <p>Proposta sopar: Tabulé de cus cus amb verdures i gall d'indi</p>	<p>31 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Macarrons ECO integrals bolonyesa Trita de formatge Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Escalivada + Hummus amb palitos integrals</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