

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 K:562,6 H:53 P:15 L:32 Arròs caldós amb sípia Truita de carbassó Fruita de temporada (3,4,14)	3 K:523,9 H:48 P:22 L:30 Cigrons ECO estofats (no carn) Hamburguesa vegetal Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	4 K:543,5 H:49 P:15 L:36 Llacets ECO integrals amb verdures i salsa de tomàquet Hummus amb crudités Fruita de temporada (1)	5 K:509 H:49 P:20 L:30 Mongeta tendre amb patata Varetes de lluç casolanes logurt (1,3,4,7)	6 K:505,2 H:53 P:15 L:31 Brou vegetal amb pasta ECO petita Pèsols saltejats al all Fruita de temporada (1)
9 K:586 H:50 P:14 L:36 Llenties ECO estofades (no carn) Hamburguesa vegetal amb hummus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	10 K:518 H:50 P:17 L:33 Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i ceba Fruita de temporada (3)	11 K:532 H:40 P:22 L:38 Sopa de peix amb fideus ECO Mongetes seques ECO saltejades al ceba Fruita de temporada (1,4)	12 K:553 H:55 P:15 L:29 Macarrons ECO amb formatge gratinats Peix fresc amb verdures en tempura Fruita de temporada (1,3,4,7)	13 K:425,6 H:54 P:16 L:30 Puré de carbassó amb crostons Cigrons especiats logurt (1,7)
16 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Espaguetis ECO amb oli i orenga Truita de tonyina Fruita de temporada (1,3,4)	17 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Mongetes ECO estofades (no carn) Lluç amb escalivada Fruita de temporada (4)	18 K:437 H: 50 P:20 L: 30 Trinxat de col i patata Pèsols amb ceba caramel·litzada logurt (7)	19 K:593 H: 51 P:20 L: 29 Paella de verdures Rap a la marinera Fruita de temporada (4,14)	20 K:601,4 H: 48 P:20 L: 32 Crema de pastanaga Hamburguesa vegetal Fruita de temporada (1,3,6,7,9)
23 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Arròs integral amb tomàquet Remenat d'ou amb xampinyons Fruita de temporada (3)	24 K:529,9 H: 48 P:22 L: 30 Fideus ECO a la cassola amb verdures Hummus amb crostons Fruita de temporada (1)	25 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Llenties ECO estofades (no carn) Lluç papillota amb verduretes Fruita de temporada (4)	26 K:437 H: 50 P:20 L: 30 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb albergínia fregida logurt (1,3,6,7,9)	27 K:426 H:55 P:20 L: 25 Brou vegetal amb fideus ECO Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (1,4)
30 K:506 H: 50 P:14 L: 36 Verdura tricolor Cigrons especiats Fruita de temporada	31 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Macarrons ECO integrals amb tomàquet Truita de formatge Fruita de temporada (1,3,7)			

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 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