



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 K:532 H:40 P:22 L:38 Arròs amb xampinyons Fricandó de vedella logurt (1,7,15) <i>Proposta sopar:</i> Sopa de peix amb sèmola + Remenat de verdures	2 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Mongetes estofades amb pastanaga Salmó a la taronja Fruita de temporada (4) <i>Proposta sopar:</i> Timbal de verdures amb formatge de cabra i pa integral
5 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Amanida d'arròs integral amb tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives Ous durs gratinats Fruita de temporada (3,4,7) <i>Proposta sopar:</i> Crep de xampinyons, pernil dolç i formatge	6 K:425,6 H:54 P:16 L:30 Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb pebrot logurt (7,15) <i>Proposta sopar:</i> Tabulé de verdures amb heura	7 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Lenties estofades amb verdures Lluç arrebossat Fruita de temporada (1,3,4) <i>Proposta sopar:</i> Espinacs amb patata + Bistec de verdella	8 K:586 H:50 P:14 L:36 Fideus a la cassola Hamburguesa vegetal amb pèsols Fruita de temporada (1,3,6,7,9) <i>Proposta sopar:</i> Crema de remolatxa + Llenguado amb llimona	9 K:509 H:49 P:20 L:30 Minestra de verdures Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (7,12,15) <i>Proposta sopar:</i> Pizza de verdures
FESTA	13 K:425,6 H:54 P:16 L:30 Amanida completa d'enciam, amb tomàquet, blat de moro i pastanaga Cigrons especiats Fruita de temporada <i>Proposta sopar:</i> Mongeta tendre amb patata + Tonyina a la planxa amb ceba	14 K:529,9 H: 48 P:22 L: 30 Patates estofades amb calamars Pollastre rostit amb verduretes logurt (2,4,14,15) <i>Proposta sopar:</i> Amanida de quinoa amb formatge fresc	15 K:565 H: 53 P:17 L: 32 Espaguetis integrals carbonara Trita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,7,12,15) <i>Proposta sopar:</i> Llobarro amb patata i espàrrecs verds	16 K:593 H: 51 P:20 L: 29 Arròs amb carbassó i ceba Rap amb ceba Fruita de temporada (4) <i>Proposta sopar:</i> Gaspatxo + Hummus amb pa integral
19 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Llacets integrals amb verdures i sofregit de tomàquet Trita de formatge Fruita de temporada (1,3,7) <i>Proposta sopar:</i> Crema de verdures + Gall d'indi al curri	20 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Pèsols saltejats amb pernil Lluç amb pastanaga al vapor Fruita de temporada (4,15) <i>Proposta sopar:</i> Arròs amb verdures i tofu	21 K:532 H:40 P:22 L:38 Crema de bròquil i porro Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (1,12,15) <i>Proposta sopar:</i> Orada a la sal amb verdura saltejada i cus cus	22 K:593 H: 51 P:20 L: 29 Paella de verdures Daus de gall d'indi saltejats amb ceba logurt (7,15) <i>Proposta sopar:</i> Trita de patata i carbassó amb pa amb tomàquet i amanida	23 K:509 H:49 P:20 L:30 Mongeta tendre amb patates Cigrons saltejats amb all Fruita de temporada () <i>Proposta sopar:</i> Entrepà vegetal amb advocat i formatge fresc
26 K:586 H:50 P:14 L:36 Arròs integral amb tomàquet i tonyina Hamburguesa vegetal Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9) <i>Proposta sopar:</i> Sopa de fideus + Lluç al forn amb carxofes	27 K:437 H: 50 P:20 L: 30 Trinxat de col i patata Contraçuixa de pollastre amb poma i ceba Fruita de temporada (15) <i>Proposta sopar:</i> Crema de pèsols + Croquetes de pernil amb amanida	28 K:553 H:55 P:15 L:29 Macarrons al pesto Bacallà amb samfaina logurt (1,4,7,8) <i>Proposta sopar:</i> Amanida completa + Conill al forn amb patata	29 K:586 H:50 P:14 L:36 Lenties estofades amb patata Trita de pernil amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4,12,15) <i>Proposta sopar:</i> Amanida de pasta amb tonyina	FESTA

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