

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 K:532 H:40 P:22 L:38 Arròs amb xampinyons Pèsols amb ceba saltejada logurt (,7)	2 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Mongetes estofades amb pastanaga Salmó a la taronja Fruita de temporada (4)
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)	6 K:425,6 H:54 P:16 L:30 Crema de carbassa Hummus amb crostons i pebrot logurt (7,15)	7 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Lenties estofades amb verdures Lluç arrebossat Fruita de temporada (1,3,4)	8 K:586 H:50 P:14 L:36 Pasta amb oli i orenga Hamburguesa vegetal amb pèsols Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	9 K:509 H:49 P:20 L:30 Minestra de verdures Trita francesa Fruita de temporada (3)
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	14 K:529,9 H: 48 P:22 L: 30 Patates estofades amb calamars Hamburguesa vegetal amb verduretes logurt (1,2,3,4,6,7,9,14)	15 K:565 H: 53 P:17 L: 32 Espaguetis integrals amb herbes provençals Trita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3)	16 K:593 H: 51 P:20 L: 29 Arròs amb carbassó i ceba Rap amb ceba Fruita de temporada (4)
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)	20 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Pèsols saltejats amb all Lluç amb pastanaga al vapor Fruita de temporada (4)	21 K:532 H:40 P:22 L:38 Crema de bròquil i porro Hummus amb crostons Fruita de temporada (1)	22 K:593 H: 51 P:20 L: 29 Paella de verdures Trita francesa logurt (3,7)	23 K:509 H:49 P:20 L:30 Mongeta tendre amb patates Cigrons saltejats amb all Fruita de temporada (1)
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)	27 K:437 H: 50 P:20 L: 30 Trinxat de col i patata Trita francesa Fruita de temporada (3)	28 K:553 H:55 P:15 L:29 Macarrons al pesto Bacallà amb samfaina logurt (1,4,7,8)	29 K:586 H:50 P:14 L:36 Lenties estofades amb patata Trita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada (3)	30 K:601,4 H: 48 P:20 L: 32 Crema de pastanaga Hummus amb crostons Fruita de temporada (1)

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 (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