

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2 K:565 H: 53 P:17 L: 32</p> <p>Risotto de xampinyons Trita de carbassó i ceba Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Proposta sopar: Verdures saltejades amb gambetes + Patates al forn amb salsitxes</p>	<p>3 K:532 H:40 P:22 L:38</p> <p>Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (1,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Tabulé de verdures amb heura</p>	<p>4 K:425,6 H:54 P:16 L:30</p> <p>Brou d'au amb cigrons Pollastre a la llimona Fruita de temporada (9,15)</p> <p>Proposta sopar: Trio de cols + Trita de patata amb tomàquet amanit</p>	<p>5 K:493 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Patates estofades amb verdures Lluç amb ceba logurt (4,7)</p> <p>Proposta sopar: Arròs de verdures + Llom amb formatge</p>	<p>6 K:553 H:55 P:15 L:29</p> <p>Macarrons integrals gratinats Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Crema de remolatxa + Rap amb cloïsses</p>
<p>9 K:586 H:50 P:14 L:36</p> <p>Llenties estofades Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Brou d'au amb galets + Orada amb verdures</p>	<p>10 K:455 H: 43 P:20 L: 32</p> <p>Crema de verdures de temporada Ous durs gratinats logurt (3,7)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb pollastre</p>	<p>11 K:593 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Arròs integral amb verdures i sofregit de tomàquet Llom a la poma Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Ensaladilla russa + Tofu marinat amb soja</p>	<p>12 K:565 H: 53 P:17 L: 32</p> <p>Espaguetis amb formatge Peix fresc amb verdures saltejades Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Bistec de vedella amb pebrots i arròs integral</p>	<p>13 K:493 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Mongeta tendre amb patata Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Piza de verdures i pernil</p>
<p>16 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Arròs integral tres delícies Trita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa minestrone + Llobarro amb espàrrecs</p>	<p>17 K:437 H: 50 P:20 L: 30</p> <p>Coliflor amb patata i beixamel Carn magra estofada Fruita de temporada (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Pèsols amb pernil + Salmó amb verdures</p>	<p>18 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p>Mongetes estofades Bacallà amb pistó logurt (4,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Verdures saltejades amb allet + Ous al plat amb pa integral</p>	<p>19 K:586 H:50 P:14 L:36</p> <p>Fideuà Daus de gall d'indi saltejats amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,4,15)</p> <p>Proposta sopar: Hamburguesa vegana amb xampinyons i kamut</p>	<p>20 K:409 H:49 P:20 L:30</p> <p>Sopa juliana Cigrons saltejats amb pernil Fruita de temporada (1,9,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Pollastre amb patates panaderes i carxofes</p>
<p>23 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Trita de formatge amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Espinacs a la catalana + Croquetes de rap amb pa amb tomàquet</p>	<p>24 K:425,6 H:54 P:16 L:30</p> <p>Crema de carbassó i ceba Contracuixa de pollastre al forn amb pebrot escalivat Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida d'arròs amb tofu</p>	<p>25 K:586 H:50 P:14 L:36</p> <p>Llenties amb arròs Hamburguesa vegetal tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Amanida verda + Calamars estofats amb patata</p>	<p>26 K:532 H:40 P:22 L:38</p> <p>Bròquil amb patata Botifarra amb seques logurt (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Brou de peix amb sèmola + Remenat de verdures</p>	<p>27 K:593 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Arròs a la cassola Bacallà amb sofregit i formatge gratinat Fruita de temporada (4,7)</p> <p>Proposta sopar: Escalopa de vedella amb amanida i patates fregides</p>
<p>30 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Brou de peix amb fideus Remenat de verdures Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta sopar: Crema de porro + Conill amb allet</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, 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)Anhídrid 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