

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 K:565 H: 53 P:17 L: 32 Risotto de xampinyons Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (3,7)	3 K:532 H:40 P:22 L:38 Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Mongetes blanques amb all i julivert Fruita de temporada	4 K:425,6 H:54 P:16 L:30 Brou vegetal amb cigrons Hamburguesa vegetal amb crostons Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	5 K:493 H: 51 P:20 L: 29 Patates estofades amb verdures Lluç amb ceba logurt (4,7)	6 K:553 H:55 P:15 L:29 Macarrons integrals gratinats Pèsols saltejats amb ceba Fruita de temporada (1,7)
9 K:586 H:50 P:14 L:36 Llenties especiades Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	10 K:455 H: 43 P:20 L: 32 Crema de verdures de temporada Ous durs gratinats logurt (3,7)	11 K:593 H: 51 P:20 L: 29 Arròs integral amb verdures i sofregit de tomàquet Hummus amb crudités amb bastonets Fruita de temporada (1)	12 K:565 H: 53 P:17 L: 32 Espaguets amb formatge Peix fresc amb verdures saltejades Fruita de temporada (1,4,7)	13 K:493 H: 51 P:20 L: 29 Mongeta tendre amb patata Pèsols saltejats amb xampinyons Fruita de temporada
16 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Arròs integral especial Truita de patata amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3)	17 K:437 H: 50 P:20 L: 30 Coliflor amb patata i beixamel Hummus amb crostons Fruita de temporada (1,7)	18 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Mongetes especiades Bacallà amb pistó logurt (4,7)	19 K:586 H:50 P:14 L:36 Fideuà Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9)	20 K:409 H:49 P:20 L:30 Sopa juliana Cigrons saltejats amb allet Fruita de temporada (1,9)
23 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de formatge amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,7)	24 K:425,6 H:54 P:16 L:30 Crema de carbassó i ceba Cigrons amb pebrot escalivat Fruita de temporada	25 K:586 H:50 P:14 L:36 Llenties amb arròs Hamburguesa vegetal tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	26 K:532 H:40 P:22 L:38 Bròquil amb patata Mongetes seques a la planxa logurt (7)	27 K:593 H: 51 P:20 L: 29 Arròs a la cassola amb verdures Bacallà amb sofregit i formatge gratinat Fruita de temporada (4,7)
30 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Brou de peix amb fideus Remenat de verdures Fruita de temporada (1,3,4)				

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