

<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>2</b> K:565 H: 53 P:17 L: 32  <b>Risotto de xampinyons</b> <b>Truita de carbassó i ceba</b> <b>Fruita de temporada (3,7)</b>	<b>3</b> K:532 H:40 P:22 L:38  <b>Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata</b> <b>Gall d'indi</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>4</b> K:425,6 H:54 P:16 L:30  <b>Brou d'au amb cigrons</b> <b>Pollastre a la llimona</b> <b>Fruita de temporada (9,15)</b>	<b>5</b> K:493 H: 51 P:20 L: 29  <b>Patates estofades amb verdures</b> <b>Lluç amb ceba</b> <b>logurt (4,7)</b>	<b>6</b> K:553 H:55 P:15 L:29  <b>Macarrons integrals gratinats</b> <b>Gall d'indi amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,7,15)</b>
<b>9</b> K:586 H:50 P:14 L:36  <b>Llenties especiades</b> <b>Hamburguesa vegetal amb cus cus</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</b>	<b>10</b> K:455 H: 43 P:20 L: 32  <b>Crema de verdures de temporada</b> <b>Ous durs gratinats</b> <b>logurt (3,7)</b>	<b>11</b> K:593 H: 51 P:20 L: 29  <b>Arròs integral amb verdures i sofregit de tomàquet</b> <b>Gall d'indi</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>12</b> K:565 H: 53 P:17 L: 32  <b>Espaguets amb formatge</b> <b>Peix fresc amb verdures saltejades</b> <b>Fruita de temporada (1,4,7)</b>	<b>13</b> K:493 H: 51 P:20 L: 29  <b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Pollastre rostit amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>
<b>16</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Arròs integral especial</b> <b>Truita de patata amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (3)</b>	<b>17</b> K:437 H: 50 P:20 L: 30  <b>Coliflor amb patata i beixamel</b> <b>Carn magra estofada (no porc)</b> <b>Fruita de temporada (1,7,15)</b>	<b>18</b> K:543,5 H: 49 P:15 L: 36  <b>Mongetes especiades</b> <b>Bacallà amb pistó</b> <b>logurt (4,7)</b>	<b>19</b> K:586 H:50 P:14 L:36  <b>Fideuà</b> <b>Daus de gall d'indi saltejats amb ceba caramel·litzada</b> <b>Fruita de temporada (1,4,15)</b>	<b>20</b> K:409 H:49 P:20 L:30  <b>Sopa juliana</b> <b>Cigrons saltejats amb all</b> <b>Fruita de temporada (1,9)</b>
<b>23</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Espirals integrals amb sofregit de tomàquet i orenga</b> <b>Truita de formatge amb enciam i olives</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,7)</b>	<b>24</b> K:425,6 H:54 P:16 L:30  <b>Crema de carbassó i ceba</b> <b>Contracuixa de pollastre al forn amb pebrot escalivat</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>25</b> K:586 H:50 P:14 L:36  <b>Llenties amb arròs</b> <b>Hamburguesa vegetal tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</b>	<b>26</b> K:532 H:40 P:22 L:38  <b>Bròquil amb patata</b> <b>Gall d'indi amb seques</b> <b>logurt (7,15)</b>	<b>27</b> K:593 H: 51 P:20 L: 29  <b>Arròs a la cassola amb verdures</b> <b>Bacallà amb sofregit i formatge gratinat</b> <b>Fruita de temporada (4,7)</b>
<b>30</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Brou de peix amb fideus</b> <b>Remenat de verdures</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4)</b>				

*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 (inclou 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