

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 K:552 H:40 P:22 L:38 Mongetes estofades amb pastanaga Lluç amb ceba Fruita de temporada (4) Proposta sopar: Arròs amb verdures i pollastre	2 K:565,5 H: 49 P:15 L: 36 Brou d'au amb pasta petita Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,15) Proposta sopar: Amanida completa + Hummus i bastonets integrals	3 K:462 H:40 P:22 L:38 Arròs integral amb sofregit casolà de tomàquet Truita de pernil dolç amb enciam i olives logurt (3,7,15) Proposta sopar: Crema de verdures + Rap amb cloïsses	4 K:473,8 H: 49 P:15 L: 36 Mongeta tendre amb patata Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15) Proposta sopar: Fideus al wok amb verdures i heura
		9 K:475,6 H: 49 P:15 L: 36 Macarrons integrals amb salsa napolitana Truita de formatge amb enciam i blat de moro logurt (1,3,7) Proposta sopar: Bledes amb patata + Llobarro	10 K:523 H:50 P:14 L:36 Crema de carbassa Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15) Proposta sopar: Amanida verda amb poma + Llom arrebossat	11 K:476 H:49 P:20 L:30 Llenties estofades Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4) Proposta sopar: Sopa d'arròs amb carbassa + Truita de patata
14 K:475,3 H:54 P:16 L:30 Paella de verdures Truita de gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,15) Proposta sopar: Arròs de carxofes amb conill	15 K:563,2 H:54 P:16 L:30 Cigrons guisats amb espinacs Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,9) Proposta sopar: Sopa juliana+ Bistec de vedella a la planxa amb patates	16 K:547,4 H: 48 P:22 L: 30 Brou vegetal amb fideus Pernilets de pollastre al forn amb pebrot Fruita de temporada (1,9,15) Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i tofu	17 K:587 H: 53 P:17 L: 32 Verdura tricolor Calamars a la romana logurt (1,3,4,7,14) Proposta sopar: Crema de remolatxa + Ous farcits	18 K:546 H: 51 P:20 L: 29 Sopa de Nadal amb galets Croquetes i crestes de tonyina Postres Nadalencs (1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,14,15) Proposta sopar: Amanida de tomàquet + Crep de pernil i formatge
21 K:567 H: 53 P:17 L: 30 Aperitiu Pollastre rostit Natilles (1,3,6,7,12,15) Proposta sopar: Torrada integral d'escalivada amb tonyina				

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'ous (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