

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11 K:565 H: 53 P:17 L: 30 Arròs amb verdures Ous gratinats Fruita de temporada (3,7)	12 K:430 H: 51 P:20 L: 30 Llenties estofades amb patata Hamburguesa vegetal amb cus cus logurt (1,3,6,7)	13 K:530 H: 53 P:20 L: 25 Sopa juliana amb fideus Cigrons amb sofregit de verdures Fruita de temporada (1,3,7)	14 K:423 H: 53 P:17 L: 30 Mongeta tendre amb patata Pèsols saltats amb allet Fruita de temporada (15)	15 K:400 H: 51 P:20 L: 28 Wok de pasta integral amb carbassó, ceba i pastanaga Bacallà amb tomàquet Fruita de temporada (1,4)
18 K:485 H: 52 P:20 L: 28 Macarrons integrals gratinats Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,7)	19 K:520 H: 51 P:20 L: 28 Crema de carbassa Cigrons especiats saltejats amb allet Fruita de temporada	20 K:480 H: 51 P:18 L: 32 Risotto de xampinyons Hamburguesa vegetal amb cus cus logurt (1,3,6,7)	21 K:410 H: 53 P:18 L: 30 Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Hummus amb bastonets integrals Fruita de temporada (1)	22 K:530 H:40 P:22 L: 25 Mongetes estofades amb verdures Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)
25 K:460 H:50 P:25 L:28 Arròs integral amb xampinyons i sofregit de tomàquet Truita de formatge Fruita de temporada (3,7)	26 K:510 H:50 P:22 L:28 Brou vegetal amb cigrons Salmó amb carxofes fregides Fruita de temporada (1,3,4,9)	27 K:560 H:50 P:18 L:32 Coliflor gratinat amb beixamel Hummus amb cruditis de pastanaga Fruita de temporada (1,7,8)	28 K:545 H:53 P:17 L:25 Fideuà de peix Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit logurt (1,2,3,4,6,7,14)	29 K:480 H:51 P:20 L:30 Patates estofades amb verdures Llenties amb arròs Fruita de temporada

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'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 (inclou 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