

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>11 K:565 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Arròs tres delícies Ous gratinats Fruita de temporada (3,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Crema de cigrons amb crostons + Lenguado amb llimona</p>	<p>12 K:430 H: 51 P:20 L: 30</p> <p>Llenties estofades amb patata Hamburguesa vegetal amb cus cus logurt (1,3,6,7)</p> <p>Proposta sopar: Verdura saltada amb allet + Pollastre al forn amb patates panaderes</p>	<p>13 K:530 H: 53 P:20 L: 25</p> <p>Sopa juliana amb fideus Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de tomàquet i poma + Truita de patata</p>	<p>14 K:423 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Mongeta tendre amb patata Daus de gall dindi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Arròs de verdures i heura</p>	<p>15 K:400 H: 51 P:20 L: 28</p> <p>Wok de pasta integral amb carbassó, ceba i pastanaga Bacallà amb tomàquet Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta sopar: Timbal de verdures i formatge de cabra + Pa amb tomàquet</p>
<p>18 K:485 H: 52 P:20 L: 28</p> <p>Macarrons integrals gratinats Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,7)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de verdures amb sèmola + Pop a la brasa amb patata</p>	<p>19 K:520 H: 51 P:20 L: 28</p> <p>Crema de carbassa Cigrons saltejats amb pernil Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i gall d'indi</p>	<p>20 K:480 H: 51 P:18 L: 32</p> <p>Risotto de xampinyons Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada logurt (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Mongeta tendre amb patata i salsa de tomàquet + Truita francesa</p>	<p>21 K:410 H: 53 P:18 L: 30</p> <p>Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Contracuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Llacets amb tonyina i pistó de verdures</p>	<p>22 K:530 H:40 P:22 L: 25</p> <p>Mongetes estofades Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta sopar: Fajitas mexicanes de pollastre amb pebrots i ceba i nachos amb guacamole</p>
<p>25 K:460 H:50 P:25 L:28</p> <p>Arròs integral amb xampinyons i sofregit de tomàquet Truita de formatge Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Proposta sopar: Crema de carbassa amb moniato + Bistec de vedella</p>	<p>26 K:510 H:50 P:22 L:28</p> <p>Brou d'au amb cigrons Salmó amb carxofes fregides Fruita de temporada (1,3,4,9)</p> <p>Proposta sopar: Conill al forn amb muntanyeta d'arròs i verdures</p>	<p>27 K:560 H:50 P:18 L:32</p> <p>Coliflor gratinat amb beixamel Llom al forn Fruita de temporada (1,7,8,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida completa + Hummus amb bastonets integrals</p>	<p>28 K:545 H:53 P:17 L:25</p> <p>Fideuà de peix Pollastre rostit amb verduretes logurt (1,2,4,7,14,15)</p> <p>Proposta sopar: Albergínia farcida de carn amb beixamel gratinat i pa amb tomàquet</p>	<p>29 K:480 H:51 P:20 L:30</p> <p>Patates estofades amb verdures Llenties amb arròs Fruita de temporada</p> <p>Proposta sopar: Sopa juliana amb pistons + lluç amb cloïsses</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)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