

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>11</b> K:565 H: 53 P:17 L: 30  <b>Arròs tres delícies Ous gratinats</b> <b>Fruita de temporada (3,7,15)</b>	<b>12</b> K:430 H: 51 P:20 L: 30  <b>Llenties estofades amb patata Gall d'indi amb tomàquet amanit logurt (7,15)</b>	<b>13</b> K:530 H: 53 P:20 L: 25  <b>Sopa juliana amb pasta sense gluten Vedella</b> <b>Fruita de temporada (9,15)</b>	<b>14</b> K:423 H: 53 P:17 L: 30  <b>Mongeta tendre amb patata Daus de gall dindi saltejats amb pèsols</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>15</b> K:400 H: 51 P:20 L: 28  <b>Wok de pasta sense gluten amb carbassó, ceba i pastanaga Bacallà amb tomàquet</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>
<b>18</b> K:485 H: 52 P:20 L: 28  <b>Macarrons sense gluten gratinats Truita de carbassó i ceba</b> <b>Fruita de temporada (3,7)</b>	<b>19</b> K:520 H: 51 P:20 L: 28  <b>Crema de carbassa Cigrons saltejats amb pernil</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>20</b> K:480 H: 51 P:18 L: 32  <b>Risotto de xampinyons Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada logurt (7,15)</b>	<b>21</b> K:410 H: 53 P:18 L: 30  <b>Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Contracuixa de pollastre amb ceba i poma</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>22</b> K:530 H:40 P:22 L: 25  <b>Mongetes estofades Lluç a la planxa amb enciam i olives</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>
<b>25</b> K:460 H:50 P:25 L:28  <b>Arròs integral amb xampinyons i sofregit de tomàquet Truita de formatge</b> <b>Fruita de temporada (3,7)</b>	<b>26</b> K:510 H:50 P:22 L:28  <b>Brou d'au amb cigrons i pasta sense gluten Salmó amb carxofes</b> <b>Fruita de temporada (4,9)</b>	<b>27</b> K:560 H:50 P:18 L:32  <b>Coliflor amb patata Llom al forn</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>28</b> K:545 H:53 P:17 L:25  <b>Fideuà de peix sense gluten Pollastre rostit amb verdures logurt (2,4,7,14,15)</b>	<b>29</b> K:480 H:51 P:20 L:30  <b>Patates estofades amb verdures Llenties amb arròs</b> <b>Fruita de temporada</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 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'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