

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1 K:515 H: 54 P:12 L: 32</p> <p>Espaguetis amb verdures i sofregit de tomàquet Truita de pernil dolç Fruita de temporada (1,3,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de pollastre amb cigrons+ Gall d'indi amb verdures</p>	<p>2 K:432 H:40 P:22 L:38</p> <p>Crema de carbassó i ceba Fricandó de vedella logurt (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i heura</p>	<p>3 K:525,6 H:54 P:16 L:30</p> <p>Mongetes estofades Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Orada amb carxofes i patates</p>	<p>4 K:415 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Mongeta tendre amb patata Lluç amb salsa verda Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de tomàquet amb orenga + Pasta farcida de formatge saltada amb allet</p>	<p>5 K:535 H:55 P:15 L:29</p> <p>Arròs integral a la milanesa (ceba, pèsols i pernil dolç) Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Espinacs a la catalana + Bistec de vedella amb patates fregides</p>
<p>8 K:415 H:50 P:14 L:36</p> <p>Sopa de verdures amb fideus Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Amanida d'arròs amb gall d'indi</p>	<p>9 K:425 H: 43 P:20 L: 32</p> <p>Llenties estofades amb verdures Rap amb suquet i patates panaderes Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta sopar: Timbal de verdures amb formatge de cabra i pa integral</p>	<p>10 K:523 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Arròs amb tomàquet Botifarra amb carxofes fregides logurt (7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Crema de porro amb crostons + Llobarro al forn</p>	<p>11 K:515 H: 53 P:17 L: 32</p> <p>Espaguetis integrals amb formatge Daus de gall d'indi saltats amb verduretes Fruita de temporada (1,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Pastís de patata amb verdures i ou</p>	<p>12 K:453 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>CARNAVAL Pizza Fingers de pollastre casolans Natillas (1,3,4,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida grega + Bacallà a la llauna</p>
<p>15 K:565 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Sopa de peix amb arròs integral Truita de patata amb carbassó amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,4)</p> <p>Proposta sopar: Pèsols assaltats amb xampinyons i patates i pernil</p>	<p>16 K:417 H: 50 P:20 L: 30</p> <p>Arròs napolitana Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de pebrot i ceba + Croquetes de peix</p>	<p>17 K:545,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p>Cigrons estofats Bunyols de bacallà amb amanida Fruita de temporada (1,3,4,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Trio de cols + Broqueta de porc amb patates</p>	<p>18 K:516 H:50 P:14 L:36</p> <p>Crema de verdures de temporada Pollastre a la llimona logurt (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Arròs amb verdures i seità</p>	<p>19 K:459 H:49 P:20 L:30</p> <p>Raviolis farcits formatge amb tomàquet i orenga Lluç arrebossat amb pastanaga i olives Fruita de temporada (1,3,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Crep de pollastre amb xampinyons</p>
<p>22 K:525 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Macarrons integrals gratinats Remenat de carxofes amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,7)</p> <p>Proposta sopar: Crema de pastanaga i mongeta blanca + Vedella arrebossada</p>	<p>23 K:425,6 H:54 P:16 L:30</p> <p>Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata Llom amb formatge Fruita de temporada (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de tomàquet i poma + Arròs de peix</p>	<p>24 K:586 H:50 P:14 L:36</p> <p>Llenties amb arròs Hamburguesa vegetal amb patates logurt (1,3,6,7)</p> <p>Proposta sopar: Crema de remolatxa i poma + Truita de patata</p>	<p>25 K:452 H:40 P:22 L:38</p> <p>Bròquil amb patata Canelons de carn amb beixamel Fruita de temporada (1,3,7,8,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Brou d'au amb pistons + Falafel de cigrons amb amanida</p>	<p>26 K:585 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Arròs a la cassola Peixet fregit amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta sopar: Coca de recapte de verdures i carn picada</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 (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