

<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<b>1</b> K:515 H: 54 P:12 L: 32 <b>Espaguetis amb verdures i sofregit de tomàquet</b> <b>Truita francesa amb enciam</b> <b>Fruita de temporada (1,3)</b>	<b>2</b> K:432 H:40 P:22 L:38 <b>Crema de carbassó i ceba</b> <b>Peix al forn</b> <b>logurt (7)</b>	<b>3</b> K:525,6 H:54 P:16 L:30 <b>Mongetes estofades amb verdures</b> <b>Hamburguesa vegetal amb cus cus</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7)</b>	<b>4</b> K:415 H: 51 P:20 L: 29 <b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Lluç amb salsa verda</b> <b>Fruita de temporada (1,4)</b>	<b>5</b> K:535 H:55 P:15 L:29 <b>Arròs integral amb verdures</b> <b>Cigrons saltats amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada</b>
<b>8</b> K:415 H:50 P:14 L:36 <b>Sopa de verdures amb fideus</b> <b>Truita de formatge amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7,9)</b>	<b>9</b> K:425 H: 43 P:20 L: 32 <b>Llenties estofades amb verdures</b> <b>Rap amb suquet i patates panaderes</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>	<b>10</b> K:523 H: 51 P:20 L: 29 <b>Arròs amb tomàquet</b> <b>Hamburguesa vegetal amb carxofes fregides</b> <b>logurt (1,3,6,7)</b>	<b>11</b> K:515 H: 53 P:17 L: 32 <b>Espaguetis integrals amb formatge</b> <b>Pèsols saltats amb verduretes</b> <b>Fruita de temporada (1,7)</b>	<b>12</b> K:453 H: 51 P:20 L: 29 <b>CARNAVAL</b> <b>Pizza de verdures</b> <b>Bunyols de bacallà</b> <b>Natillas (1,3,4,7)</b>
<b>15</b> K:565 H: 53 P:17 L: 30 <b>Sopa de peix amb arròs integral</b> <b>Truita de patata amb carbassó amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (3,4)</b>	<b>16</b> K:417 H: 50 P:20 L: 30 <b>Arròs napolitana</b> <b>Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7)</b>	<b>17</b> K:545,5 H: 49 P:15 L: 36 <b>Cigrons estofats amb verdures</b> <b>Bunyols de bacallà amb amanida</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,7)</b>	<b>18</b> K:516 H:50 P:14 L:36 <b>Crema de verdures de temporada</b> <b>Llenties amb arròs especiats</b> <b>logurt (7)</b>	<b>19</b> K:459 H:49 P:20 L:30 <b>Raviolis farcits de formatge amb tomàquet i orenga</b> <b>Lluç arrebossat amb pastanaga i olives</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,7)</b>
<b>22</b> K:525 H: 53 P:17 L: 30 <b>Macarrons integrals gratinats</b> <b>Remenat de carxofes amb enciam i olives</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7)</b>	<b>23</b> K:425,6 H:54 P:16 L:30 <b>Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata</b> <b>Peix al forn</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>	<b>24</b> K:586 H:50 P:14 L:36 <b>Llenties amb arròs</b> <b>Hamburguesa vegetal amb patates</b> <b>logurt (1,3,6,7)</b>	<b>25</b> K:452 H:40 P:22 L:38 <b>Bròquil amb patata</b> <b>Cigrons amb sofregit de verdures</b> <b>Fruita de temporada</b>	<b>26</b> K:585 H: 51 P:20 L: 29 <b>Arròs a la cassola</b> <b>Peixet fregit amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4)</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 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