

<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>
<p><b>1</b> K:515 H: 54 P:12 L: 32</p> <p><b>Crema de carbassó</b> <b>Trita de calçots amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (3)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb advocat i gall d'indi</p>	<p><b>2</b> K:578 H:40 P:22 L:38</p> <p><b>Fideuà de verdures</b> <b>Lluç al forn amb ceba</b> <b>logurt (1,4,7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de tomàquet i àpid + Pastís de patata amb verdures i ou</p>	<p><b>3</b> K:590 H:54 P:16 L:30</p> <p><b>Arròs integral amb pastanaga i sofregit de tomàquet</b> <b>Mandonguilles a la jardineria</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de remolatxa amb poma + Llobarro amb cloïsses</p>	<p><b>4</b> K:523 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Verdures saltades amb arròs i tofu</p>	<p><b>5</b> K:535 H:55 P:15 L:29</p> <p><b>Brou de peix amb pasta petita</b> <b>Bunyols de bacallà amb tempura de verdures</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,9)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de verdures + Patates farcides gratinades</p>
<p><b>8</b> K:545 H:50 P:14 L:36</p> <p><b>Macarrons integrals carbonara</b> <b>Trita de pernil dolç amb enciam i pastanaga</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Bistec de vedella amb pebrots i patates fregides</p>	<p><b>9</b> K:525 H: 43 P:20 L: 32</p> <p><b>Coliflor amb patata</b> <b>Peix del dia fresc amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (4,7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de pèsols + Remenat d'alls tendres</p>	<p><b>10</b> K:533 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>Llenties amb arròs</b> <b>Hamburguesa vegetal amb cus cus</b> <b>logurt (1,3,6,7,9)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Timbal de verdures amb formatge de cabra i pa integral</p>	<p><b>11</b> K:465 H: 53 P:17 L: 32</p> <p><b>Arròs a la napolitana</b> <b>Llom amb pinya</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Escalivada + Llenguado amb patata</p>	<p><b>12</b> K:463 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>Crema de carbassa i poma</b> <b>Pollastre rostit amb pebrot</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida verda + Quiche de pernil i formatge</p>
<p><b>15</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p><b>Sopa juliana amb pistons</b> <b>Trita de patata amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,9,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Popets amb patates i ceba</p>	<p><b>16</b> K:587 H: 50 P:20 L: 30</p> <p><b>Mongeta blanca estofada</b> <b>Lluç al forn amb ceba</b> <b>Fruita de temporada (4,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de bròquil + Salsitxes de porc amb salseta de tomàquet</p>	<p><b>17</b> K:525,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p><b>Arròs integral tres delícies</b> <b>Daus de gall d'indi saltejats amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (3,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Sopa miso + Saltat de verdures amb cus cus</p>	<p><b>18</b> K:516 H:50 P:14 L:36</p> <p><b>Crema de carbassó i porro</b> <b>Cigrons amb daus de patata i salseta de verdures</b> <b>logurt (7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida grega + Coca de recapte amb tonyina</p>	<p><b>19</b> K:489 H:49 P:20 L:30</p> <p><b>Espirals amb verdures</b> <b>Hamburguesa de vedella amb formatge</b> <b>Fruita de temporada (1,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida d'arròs amb brots de soja i pèsols</p>
<p><b>22</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p><b>Patates guisades amb carxofes i pernil</b> <b>Trita de formatge amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (3,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Tomàquet farcits d'arròs i tonyina</p>	<p><b>23</b> K:415,6 H:54 P:16 L:30</p> <p><b>Llenties estofades amb pastanaga</b> <b>Hamburguesa vegetal amb cus cus</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Escudella + Nuggets vegetals</p>	<p><b>24</b> K:425 H:50 P:14 L:36</p> <p><b>Crema de calçots amb crostons</b> <b>Pernilnets de pollastre al forn</b> <b>logurt (1,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Cus cus de verdures amb heura</p>	<p><b>25</b> K:552 H:40 P:22 L:38</p> <p><b>Espaguetis integrals carbonara</b> <b>Bacallà amb pistó</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida verda + Trita paisana</p>	<p><b>26</b> K:585 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>Arròs caldós de verdures i pèsols</b> <b>Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Trio de cols amb fesols + Llobarro a la llimona</p>
<b>SETMANA SANTA</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, 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