

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 K:515 H: 54 P:12 L: 32 Crema de carbassó Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	2 K:578 H:40 P:22 L:38 Fideuà de verdures Lluç al forn amb ceba logurt (1,4,7)	3 K:590 H:54 P:16 L:30 Arròs integral amb pastanaga i sofregit de tomàquet Vedella a la jardinera Fruita de temporada (15)	4 K:523 H: 51 P:20 L: 29 Mongeta tendre amb patata Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (15)	5 K:535 H:55 P:15 L:29 Brou de peix amb pasta petita Peix amb verdures Fruita de temporada (1,4,9)
8 K:545 H:50 P:14 L:36 Macarrons integrals amb oli i orenga Gall d'indi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,15)	9 K:525 H: 43 P:20 L: 32 Coliflor amb patata Peix del dia fresc amb tomàquet amanit Fruita de temporada (4,7)	10 K:533 H: 51 P:20 L: 29 Lenties amb arròs Peix al forn amb ceba logurt (4,7)	11 K:465 H: 53 P:17 L: 32 Arròs a la napolitana Llom amb pinya Fruita de temporada (15)	12 K:463 H: 51 P:20 L: 29 Crema de carbassa i poma Pollastre rostit amb pebrot Fruita de temporada (15)
15 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Sopa juliana amb pistons Pollastre amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,9,15)	16 K:587 H: 50 P:20 L: 30 Mongeta blanca estofada Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4,15)	17 K:525,5 H: 49 P:15 L: 36 Arròs integral amb tomàquet Daus de gall d'indi saltejats amb xampinyons Fruita de temporada (15)	18 K:516 H:50 P:14 L:36 Crema de carbassó i porro Cigrons amb daus de patata i salseta de verdures logurt (7)	19 K:489 H:49 P:20 L:30 Espirals amb verdures Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada (1,7,15)
22 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Patates guisades amb carxofes i pernil Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	23 K:415,6 H:54 P:16 L:30 Llenties estofades amb pastanaga Peix amb cus cus Fruita de temporada (1,4)	24 K:425 H:50 P:14 L:36 Crema de calçots amb crostons Pernilnets de pollastre al forn logurt (1,7,15)	25 K:552 H:40 P:22 L:38 Espaguetis integrals amb formatge Bacallà amb pistó Fruita de temporada (1,4,7)	26 K:585 H: 51 P:20 L: 29 Arròs caldós de verdures i pèsols Vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (15)
SETMANA SANTA				

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