

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS DE PASQUA	6 K:530 H: 43 P:20 L: 32 Llenties estofades Llom amb enciam Fruita de temporada (15)	7 K:415 H: 51 P:20 L: 29 Crema de pastanaga i porro Pollastre rostit logurt (7,15)	8 K:420 H: 53 P:17 L: 32 Arròs integral amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceba Fruita de temporada (15)	9 K:437 H: 51 P:20 L: 29 Brou d'au amb fideus Gall d'indi amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,9,15)
12 K:568 H: 53 P:17 L: 30 Patates estofades amb costella Gall d'indi amb enciam Fruita de temporada (15)	13 K:590 H: 50 P:20 L: 30 Mongetes estofades Pollastre amb ceba Fruita de temporada (15)	14 K:405,5 H: 49 P:15 L: 36 Bròquil amb patata Llom a la poma Fruita de temporada (15)	15 K:446 H:50 P:14 L:36 Espirals amb oli i orenga Vedella amb verdures logurt (1,7,15)	16 K:409 H:49 P:20 L:30 Arròs caldós amb verdures Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15)
19 K:435 H: 53 P:17 L: 30 Crema de verdures Gall d'indi amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (15)	20 K:465 H:54 P:16 L:30 Empedrat de cigrons Llom amb tomàquet amanit Fruita de temporada (15)	21 K:410 H:50 P:14 L:36 Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn amb xampinyons logurt (7,15)	22 K:475 H:40 P:22 L:38 Wok de pasta amb verdures Fricandó de vedella Fruita de temporada (1,15)	23 K:545 H: 51 P:20 L: 29 Llenties saltades amb arròs i especiades amb curri Pit de pollastre planxa amb enciam Fruita de temporada (15)
26 K:438 H:40 P:22 L:38 Arròs a la napolitana Gall d'indi amb enciam Fruita de temporada (15)	27 K:545 H:40 P:22 L:38 Crema de carbassó amb crostons Botifarra amb enciam Fruita de temporada (1,7,12,15)	28 K:515 H:40 P:22 L:38 Mongeta tendre amb patata Vedella Fruita de temporada (15)	29 K:558 H:40 P:22 L:38 Macarrons integrals gratinats Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit logurt (1,7,15)	30 K:535 H:40 P:22 L:38 Llenties estofades amb pastanaga Gall d'indi amb ceba Fruita de temporada (15)

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, 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