

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 K:534 H: 54 P:12 L: 32 Espirals amb tomàquet i formatge Peix al forn amb ceba Fruita de temporada (1,4,7)	4 K:552 H:40 P:22 L:38 Crema de carbassó Vedella amb salsa logurt (7,15)	5 K:485,6 H:54 P:16 L:30 Arròs integral amb verdures Contraeix de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (15)	6 K:565 H: 51 P:20 L: 29 Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Cigrons amb pernil Fruita de temporada (15)	7 K:575 H:55 P:15 L:29 Sopa de brou amb fideus Lluç fregit sense ou amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,4,9,15)
10 K:475 H:50 P:14 L:36 Arròs amb verdures i tomàquet Peix al forn amb enciam Fruita de temporada (4)	11 K:410 H: 43 P:20 L: 32 Mongeta tendre amb patata Pollastre a la llimona Fruita de temporada (15)	12 K:573 H: 51 P:20 L: 29 Lenties estofades Gall d'indi a la planxa amb enciam logurt (7,15)	13 K:582 H: 53 P:17 L: 32 Macarrons napolitana Peix a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,4)	14 K:423 H: 51 P:20 L: 29 Crema de verdures Salsitxes amb tomàquet Fruita de temporada (7,12,15)
17 K:575 H: 53 P:17 L: 30 Espaguetis amb formatge Pit de pollastre planxa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,7,15)	18 K:447 H: 50 P:20 L: 30 Empedrat de cigrons Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	19 K:520,5 H: 49 P:15 L: 36 Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramelitzada Fruita de temporada (12,15)	20 K:505 H:50 P:14 L:36 Crema de carbassó i ceba amb crostons Lenties amb arròs especiades amb curri logurt (1,7)	21 K:425 H:49 P:20 L:30 Arròs integral amb tomàquet Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15)
FESTIU	25 K:435,6 H:54 P:16 L:30 Mongeta blanca estofada Gall d'indi planxa amb enciam Fruita de temporada (15)	26 K:566 H:50 P:14 L:36 Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Paella de peix logurt (4,7)	27 K:562 H:40 P:22 L:38 Patates guisades amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15)	28 K:590 H: 51 P:20 L: 29 Macarrons gratinats Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada (1,4,7)
31 K:410 H:54 P:16 L:30 Macarrons bolonyesa Peix al forn amb ceba Fruita de temporada (1,4,12,15)				

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 (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)Anhídrid 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