



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	<b>1</b> K:515 H:40 P:22 L:38  <b>Llenties estofades Lluç a l'andalusa amb verdures logurt (1,3,4,7)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb heura i fruits secs	<b>2</b> K:585,6 H:54 P:16 L:30  <b>Rissoto de xampinyons Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita de temporada (7,12,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Mongeta blanca saltejada amb verdures i salsa de soja	<b>3</b> K:455 H: 51 P:20 L: 29  <b>Espirals integrals al pesto Pollastre rostit amb pebrot escalivat Fruita de temporada (1,7,8,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Crema de verdures + Llenguado amb mill.	<b>4</b> K:445 H:55 P:15 L:29  <b>Crema de carbassó Calamars a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (1,3,4,14)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Torrada d'espelta amb escalivada i formatge de cabra
<b>7</b> K:425 H:50 P:14 L:36  <b>Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Cigrons saltejats amb espinacs i tofu	<b>8</b> K:470 H: 43 P:20 L: 32  <b>Mongetes estofades Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Bròquil amb patata + Bacallà amb all i oli	<b>9</b> K:433 H: 51 P:20 L: 29  <b>Crema de pastanaga Carn magra rostida logurt (7,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Saltejat d'arròs amb verdures + Pit de pollastre planxa	<b>10</b> K:482 H: 53 P:17 L: 32  <b>Macarrons amb verdures i tomàquet Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (1,4)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Gratinat de verdures + Truita de patata i carbassó	<b>11</b> K:483 H: 51 P:20 L: 29  <b>Mongeta verda amb patata Daus de gall d'indi saltejats amb xampinyons Fruita de temporada (15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Pizza de verdures
<b>14</b> K:475 H: 53 P:17 L: 30  <b>Amanida alemana Truita de pernil dolç amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (3,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Fideus saltejats amb verdures i gambetes	<b>15</b> K:527 H: 50 P:20 L: 30  <b>Cigrons estofats Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Salmorejo + Gall d'indi estofat amb patata	<b>16</b> K:590,5 H: 49 P:15 L: 36  <b>Sopa juliana amb pasta petita Botifarra a la planxa amb seques Fruita de temporada (1,3,7,9,12,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Arròs de verdures i ou d'ur	<b>17</b> K:515 H:50 P:14 L:36  <b>Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Llenties saltades amb cus cus logurt (1,7)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Crema de verdures + Calamars a la planxa amb all i julivert	<b>18</b> K:575 H:49 P:20 L:30  <b>Raviolis farcits de formatge amb tomàquet i orenga Contrauixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada (1,3,7,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Amanida verda + Crepe de pernil i formatge
<b>21</b> K:565 H: 53 P:17 L: 30  <b>Amanida d'arròs i llenties Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita de temporada (1,3,4,14)</b>  <b>Proposta de sopar:</b> Vichyssoise + Quiche lorreine	<b>22</b> <b><u>MENÚ ESPECIAL ÚLTIM</u></b> <b><u>DIA DE CURS</u></b> <b>Pizza</b> <b>Pica – Pica</b> <b>Gelat i Fanta (1,3,4,6,7,8,15)</b>  <b>Proposta de sopar:</b> Remenat d'ou amb patates i amanida verda			



*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