



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 K:515 H:40 P:22 L:38 Llenties estofades Lluç fregit sense ou amb verdures logurt (1,4,7)	2 K:585,6 H:54 P:16 L:30 Rissoto de xampinyons Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita de temporada (7,12,15)	3 K:455 H: 51 P:20 L: 29 Espirals integrals amb tomàquet Pollastre rostit amb pebrot escalivat Fruita de temporada (1,7,15)	4 K:445 H:55 P:15 L:29 Crema de carbassó Calamars al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada (14)
7 K:425 H:50 P:14 L:36 Arròs integral amb tomàquet Pollastre planxa amb enciam i olives Fruita de temporada (4,15)	8 K:470 H: 43 P:20 L: 32 Mongetes estofades Peix al forn amb tomàquet i enciam Fruita de temporada (4)	9 K:433 H: 51 P:20 L: 29 Crema de pastanaga Carn magra rostida logurt (7,15)	10 K:482 H: 53 P:17 L: 32 Macarrons amb verdures i tomàquet Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (1,4)	11 K:483 H: 51 P:20 L: 29 Mongeta verda amb patata Daus de gall d'indi saltejats amb xampinyons Fruita de temporada (15)
14 K:475 H: 53 P:17 L: 30 Amanida alemana (sense ou ni maionesa) Gall d'indi planxa amb tomàquet i pastanaga Fruita de temporada (15)	15 K:527 H: 50 P:20 L: 30 Cigrons estofats Bacallà amb samfaina Fruita de temporada (4)	16 K:590,5 H: 49 P:15 L: 36 Sopa juliana amb pasta petita Llom a la planxa amb seques Fruita de temporada (1,9,15)	17 K:515 H:50 P:14 L:36 Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Llenties saltades amb cus cus logurt (1,7)	18 K:575 H:49 P:20 L:30 Pasta amb tomàquet i orenga Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i poma Fruita de temporada (1,15)
21 K:565 H: 53 P:17 L: 30 Amanida d'arròs i llenties Bacallà fregit sense ou amb enciam i olives Fruita de temporada (1,4)	22 <u>MENÚ ESPECIAL ÚLTIM</u> <u>DIA DE CURS</u> Pizza Pica – Pica Gelat i Fanta (1,4,6,7,8,15) (MENÚ ADAPTAT SENSE OU, PEIX NI FRUITS SECS)			



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)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