



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



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