

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

FESTA

11

Macarrons amb oli, orenga i formatge (1) (7) 12
 Croquetes casolanes de bolets amb amanida i olives (1)(3)(7)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Gaspatxo amb rostes. Trita de patata i ceba. Fruita

K: 588

H: 67

P: 21

L: 27

Llenties estofades 13
 Bacallà al forn amb enciam i blat de moro (4)
 logurt (7)
Proposta per Sopar: Amanida de tomàquet i feta. Pollastre marinat. Fruita

K: 560

H: 59

P: 15

L: 29

Arròs amb tomàquet 14
 Salsitxes vegetals amb enciam i olives (1)(6)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Mongeta verda amb xampinyons. Salmó al forn amb ceba i patata. Fruita

K: 521

H: 63

P: 19

L: 22

Crema de verdures (7) 15
 Trita de patata i ceba amb enciam (3)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Hamburguesa completa de pollastre. Gelat casolà

K: 550

H: 47

P: 30

L: 27

Amanida Russa (3)(7) 18
 Trita de verdures de Temporada amb tomàquet amanit (3)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Fajitas de verdures amb pollastre i guacamole.

K: 527

H: 55

P: 22

L: 25

Arròs caldós (15) 19
 Bacallà al forn amb enciam, pastanaga i olives (4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Gaspatxo amb rostes. Trita de ceba i patata amb amanida. Fruita

K: 640

H: 851,240

P: 25

L: 40

Bròquil amb patata 20
 Lluç al forn amb enciam i cogombre (4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Amanida d'arròs basmati amb tonyina. Fruita

K: 524

H: 48

P: 17

L: 31

Cigrons guisats amb verdures 21
 Trita de verdures amb tomàquet amanit (3)
 logurt (7)
Proposta per Sopar: Saltejat de verdures amb quinoa i gambetes. Fruita

K: 516

H: 67

P: 17

L: 31

Tirabuixons a la napolitana(1) 22
 Lluç al forn amb enciam i blat de moro (4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Vichyssoise. Trita de carbassó amb pa amb tomàquet. Fruita

K: 537

H: 55

P: 24

L: 25

Macarrons Napolitana(15) 25
 Trita de verdures amb enciam i de moro
 Frita de temporada
Proposta de sopar: Sopa d'au i salsitxes de pollastre
 Fruita

K: 535

H: 45

P: 23

L: 29

Arròs caldós (15) 26
 Salsitxes vegetals amb xampinyons (1) (6)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: gaspatxo amb rostes. Hummus amb pa de pita i dips de verdura. Fruita

Mongetes blanques estofades amb verdures 27
 Ou dur sobre un llit de tomàquet i tonyina (3)(4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Vichyssoise. Bacallà al papillota amb patata. Fruita

K: 440

H: 49

P: 17

L: 25

Crema de temporada de carbassó i porro (7) 28
 Filet de lluç arrebossat amb enciam i blat de moro (1)(3)(4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Amanida de pasta amb pollastre. Fruita

K: 587

H: 55

P: 34

L: 18

Bledes amb patates 29
 Sípia a la planxa amb patata al caliu (4)
 logurt (7)
Proposta per Sopar: Arròs integral amb verdures. Sardines al forn. Fruita

K: 560

H: 57

P: 25

L: 27

LLEGGENDA ALÈRGENS

(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 càrnics.

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llenties...) 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. El peix serà fresc 1 cop a la setmana. La verdura serà de temporada.

Aquest document és propietat d'alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm T00386