

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

11

FESTA

12

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

K: 588 H: 67 P: 21 L: 27

13

Llenties estofades
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

14

Arròs amb tomàquet
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

15

Crema de verdures (7)
Truita 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

18

Amanida Russa (3)(7)
Estofat de gall d'indi a la jardineria (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Fajitas de verdures amb pollastre i guacamole.

K: 527 H: 55 P: 22 L: 25

19

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

K: 640 H: 851,240 P: 25 L: 40

20

Bròquil amb patata
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre (15)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Amanida d'arròs basmati amb tonyina. Fruita

K: 524 H: 48 P: 17 L: 31

21

Cigrons guisats amb verdures
Salmó amb tomàquet amanit (4)
logurt desnatat (7)
Proposta per Sopar: Saltejat de verdures amb quinoa i gambetes. Fruita

K: 516 H: 67 P: 17 L: 31

22

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

K: 537 H: 55 P: 24 L: 25

25

Macarrons amb oli i orenga
Bistec a la planxa
Fruita de temporada.
Proposta de sopar: Sopa d'au amb salxitxes de pollastres i fruita

26

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

K: 535 H: 45 P: 23 L: 29

27

Mongetes blanques estofades amb verdures
Bacallà amb salsa de tomàquet (4)
Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Vichyssoise. Bacallà al papillota amb patata. Fruita

K: 440 H: 49 P: 17 L: 25

28

Crema de temporada de carbassó i porro (7)
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

29

Bledes amb patates
Filet de vedella amb cuscús integral (1)(15)
logurt desnatat (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