

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

FESTA

11

Macarrons amb oli, orenga i formatge (apte per celíacs) (7)  
 Pit de pollastre amb amanida i olives (15)  
 Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Gaspatxo amb rostes. Truita de patata i ceba. Fruita

K: 588

H: 67

P: 21

L: 27

12

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

13

Arròs amb tomàquet  
 Botifarra amb enciam i olives (7)  
 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

14

Crema de verdures (7)  
 Gall d'indi amb all i xampinyons i patata al caliu (15)  
 Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Hamburguesa completa de pollastre. Gelat casolà

K: 550

H: 47

P: 30

L: 27

15

Amanida Russa (3)(7)  
 Estofat de gall d'indi a la jardinera (15)  
 Fruita de temporada

18

**Proposta per Sopar:** Fajitas de verdures amb pollastre i guacamole.

K: 527

H: 55

P: 22

L: 25

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

19

K: 640

H: 851,240

P: 25

L: 40

Bròquil amb patata  
 Pernilets de pollastre al forn amb enciam i cogombre (15)  
 Fruita de temporada

20

**Proposta per Sopar:** Amanida d'arròs basmati amb tonyina. Fruita

K: 524

H: 48

P: 17

L: 31

Cigrons guisats amb xoriç (15)  
 Truita de verdures amb tomàquet amanit (3)  
 logurt (7)  
**Proposta per Sopar:** Saltejat de verdures amb quinoa i gambetes. Fruita

21

K: 516

H: 67

P: 17

L: 31

Tirabuixons a la napolitana (apte per celíacs)  
 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

22

K: 537

H: 55

P: 24

L: 25

Macarrons (s/gluten) a la Napoli  
 Truita de verdures amb enciam i blat de moro  
 Fruita de temporada.  
 Proposta de sopar: Sopa d'au i salsitxes de pollastre  
 Fruita

25

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

26

K: 535

H: 45

P: 23

L: 29

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

27

K: 440

H: 49

P: 17

L: 25

Crema de temporada de carbassó i porro (7)  
 Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro (3)(4)  
 Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Amanida de pasta amb pollastre. Fruita

28

K: 587

H: 55

P: 34

L: 18

Bledes amb patates  
 Mandonguilles de vedella amb arròs integral (15)  
 logurt (7)  
**Proposta per Sopar:** Arròs integral amb verdures. Sardines al forn. Fruita

29

K: 560

H: 57

P: 25

L: 27

## LLEGENDA 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, avellanets, 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 SO<sub>2</sub> (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