

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres

**11**

FESTA

**12**

Macarrons amb oli i orenga (1)  
Pit de pollastre amb amanida i olives (15)  
Fruita de temporada

**Proposta per Sopar:** Gaspatxo amb rostes. Trita 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 s/l o soja o fruita (6)

**Proposta per Sopar:** Amanida de tomàquet i feta. Pollastre marinat. Fruita

K: 560    H: 59    P: 15    L: 29

**14**

Arròs amb tomàquet  
Botifarra amb enciam i olives (15)  
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 (sense làctics)  
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

**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. Trita 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**  
**Trita de verdures amb tomàquet**  
Cigrons guisats amb xoriç (15)  
Trita de verdures amb tomàquet amanit (3)  
logurt s/l o soja o fruita (6)

*verdures amb quinoa i gambetes*

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. Trita de carbassó amb pa amb tomàquet. Fruita

K: 537    H: 55    P: 24    L: 25

**25**

Macarrons Napolitana  
Trita de verdures amb enciam de moro  
Fruites de temporada

**Proposta de sopar:** Sopa d'au, salsitxes de pollastre 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  
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

**28**

Crema de temporada de carbassó i porro (sense làctics)  
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  
Mandonguilles de vedella amb cuscús integral (1)(15)  
logurt s/l o soja o fruita (6)

**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, 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 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