

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>12</b> K:437 H:55 P:18 L:27 <b>Arròs ECO amb verdures i sofregit de tomàquet</b> <b>Pit de pollastre a la planxa</b> <b>logurt (7,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Crema de pèsols + Llobarro al forn	<b>13</b> K:425 H:53 P:20 L:27 <b>Amanida de pasta ECO</b> <b>Broqueta de gall dindi amb ceba confitada</b> <b>Fruita de temporada (1,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Espinacs amb patata i tofu
<b>16</b> K:440 H: 54 P:16 L: 31 <b>Llenties ECO amb verdures</b> <b>Hamburguesa vegetal</b> <b>Fruita de temporada (6)</b> <b>Proposta sopar:</b> Llenguado amb verdures i patata	<b>17</b> K:460 H: 55 P:17 L: 29 <b>Crema de verdures de temporada</b> <b>Cuetes de rap a la marinera</b> <b>logurt (4,7)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb advocat i gall d'indi	<b>18</b> K:400 H: 55 P:18 L: 27 <b>Mongeta tendra amb patata</b> <b>Pernilets de pollastre amb patates fregides</b> <b>Fruita de temporada (15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida de pasta amb heura	<b>19</b> K:425 H: 47 P:22 L: 30 <b>Paella mar i muntanya acompanyada d'amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro)</b> <b>Fruita de temporada (4,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Crema de verdures + Orada	<b>20</b> K:437 H: 55 P:18 L: 27 <b>Macarrons ECO a la bolonyesa</b> <b>Medalló de lluç al forn</b> <b>Fruita de temporada (1,4,12,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Pizza vegetal
<b>23</b> K:437 H: 55 P:17 L: 29 <b>Empedrat de mongeta blanca ECO</b> <b>Llom amb poma al forn</b> <b>Fruita de temporada (15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Tonyina a la planxa amb espàrrecs verds i kamut	<b>24</b> K:451 H: 48 P:19 L: 32 <b>Arròs saltejat amb ceba i verdures</b> <b>Estofat de sípia</b> <b>Fruita de temporada (4,14)</b> <b>Proposta sopar:</b> Hummus amb crudités de verdures i torradetes	<b>25</b> K:432 H: 50 P:22 L: 29 <b>Tirabuixons ECO amb tomàquet i tonyina</b> <b>Gall d'indi a la planxa</b> <b>logurt (1,4,7,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Gall d'indi amb xampinyons i patata	<b>26</b> K:450 H: 55 P:18 L: 27 <b>Espaguetis ECO amb salsa de formatge</b> <b>Bacallà amb albergínia al forn</b> <b>Fruita de temporada (1,4,7)</b> <b>Proposta sopar:</b> Bledes amb patata + Tempeh	<b>27</b> K:420 H: 50 P:30 L: 29 <b>Vichyssoise freda</b> <b>Mandonguilles de vedella casolanes amb muntanyeta de cuscús</b> <b>Fruita de temporada (1,7,12,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Pa integral amb remenat de verdures
<b>30</b> K:432 H: 50 P:22 L: 29 <b>Sopa de peix amb arròs integral</b> <b>Gall d'indi a la planxa</b> <b>Fruita de temporada (4,14,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Minestra de verdures amb tonyina				

*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, 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 carnis