

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 K:437 H:55 P:18 L:27 Arròs ECO amb verdures i sofregit de tomàquet Truita de patates Fruita de temporada (3) Proposta sopar: Crema de pèsols + Llobarro al forn	13 K:425 H:53 P:20 L:27 Amanida de pasta ECO Broqueta de gall dindi amb ceba confitada Fruita de temporada (1,15) Proposta sopar: Espinacs amb patata i tofu
16 K:440 H: 54 P:16 L: 31 Llenties ECO amb verdures Hamburguesa vegetal Fruita de temporada (6) Proposta sopar: Llenguado amb verdures i patata	17 K:460 H: 55 P:17 L: 29 Crema de verdures de temporada Cuetes de rap a la marinera Fruita de temporada (4) Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i gall d'indi	18 K:400 H: 55 P:18 L: 27 Mongeta tendra amb patata Pernilets de pollastre amb patates fregides Fruita de temporada (15) Proposta sopar: Amanida de pasta amb heura	19 K:425 H: 47 P:22 L: 30 Paella mar i muntanya acompanyada d'amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro) Fruita de temporada (4,15) Proposta sopar: Crema de verdures + Orada	20 K:437 H: 55 P:18 L: 27 Macarrons ECO a la bolonyesa Medalló de lluç al forn Fruita de temporada (1,4,12,15) Proposta sopar: Pizza vegetal
23 K:437 H: 55 P:17 L: 29 Empedrat de mongeta blanca ECO Llom amb poma al forn Fruita de temporada (15) Proposta sopar: Tonyina a la planxa amb espàrrecs verds i kamut	24 K:451 H: 48 P:19 L: 32 Arròs saltejat amb ceba i verdures Estofat de sípia Fruita de temporada (4,14) Proposta sopar: Hummus amb crudités de verdures i torradetes	25 K:432 H: 50 P:22 L: 29 Tirabuixons ECO amb tomàquet i tonyina Truita de pernil dolç Fruita de temporada (1,3,4,15) Proposta sopar: Gall d'indi amb xampinyons i patata	26 K:450 H: 55 P:18 L: 27 Espaguetis ECO amb oli i orenga Bacallà arrebossat (farina integral) amb albergínia al forn Fruita de temporada (1,3,4) Proposta sopar: Bledes amb patata + Tempeh	27 K:420 H: 50 P:30 L: 29 Crema de verdures de temporada Mandonguilles de vedella casolanes amb muntanyeta de cuscús Fruita de temporada (1,12,15) Proposta sopar: Pa integral amb remenat de verdures
30 K:432 H: 50 P:22 L: 29 Sopa de peix amb arròs integral Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (3,4,14) Proposta sopar: 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)Anhídrid 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