

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				TOTS SANTS
4 K:475 H:52 P:20 L:28 Espirals ECO integrals amb verdures de temporada Truita de formatge logurt (1,3,7) Proposta sopar: Bistec de vedella amb patata i espàrrecs.	5 K:437 H:50 P:20 L:30 Crema de verdures Rap a la marinera Fruita de temporada (4) Proposta sopar: Hummus amb crudités de verdures i crostons	6 K:568 H:53 P:18 L:30 Risotto de xampinyons Contracuixa de pollastre amb ceba confitada Fruita de temporada (7,15) Proposta sopar: Crema de verdures + llenguado amb cus cus	7 K:530 H:53 P:20 L:25 Mongetes ECO estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb quinoa Fruita de temporada (1,3,6,7,9) Proposta sopar: Amanida completa + Gall d'indi amb arròs	8 K:490 H:51 P:20 L:30 Sopa d'au amb pasta ECO petita Llibrets de llom amb pernil dolç i formatge casolans Fruita de temporada (1,3,15) Proposta sopar: Entrepà integral vegetal amb tonyina
11 K:523 H: 53 P:20 L: 25 Llenties ECO estofades Truita de tonyina Fruita de temporada (3,4,15) Proposta sopar: Verdura tricolor amb patata + pollastre a l'ast	12 K:555 H: 53 P:17 L: 25 Mongeta tendre amb patata Daus de gall d'indi saltejats amb xampinyons logurt (7,15) Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pernil	13 K:502 H: 40 P:22 L: 25 Sopa de peix amb fideus ECO Llom de porc amb salsa de poma Fruita de temporada (1,15) Proposta sopar: Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit	14 K:542 H: 53 P:17 L: 30 Arròs integral amb verduretes i sofregit de tomàquet Bacallà amb suquet Fruita de temporada (4) Proposta sopar: Crema de verdures + Heura amb xampinyons	15 K:550 H: 40 P:22 L: 38 Espaguetis ECO amb salsa de formatge Salsitxes de pollastre amb pebrot escalivat Fruita de temporada (1,7,12,15) Proposta sopar: Amanida completa + Llobarro amb patata
18 K:530 H: 49 P:20 L: 32 Crema de carbassó Canelons d'espínacs amb beixamel Fruita de temporada (1,3,7,8) Proposta sopar: Amanida de pasta amb tonyina	19 K:426 H: 54 P:22 L: 25 Cigrons ECO amb bacallà Truita de pernil dolç amb formatge Fruita de temporada (3,4,7) Proposta sopar: Vedella estofada amb verduretes i patata	20 K:540 H: 50 P:15 L: 35 Bròquil amb patates Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada logurt (7,12,15) Proposta sopar: Arròs amb pebrot i tofu	21 K:500 H: 52 P:17 L: 32 Arròs tres delícies Maire fresca fregida Fruita de temporada (1,3,4,12,15) Proposta sopar: Truita de xampinyons i pa integral	22 K:490 H: 50 P:18 L: 32 Macarrons ECO integrals bolonyesa Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (1,12,15) Proposta sopar: Pizza vegetal
25 K:523 H: 53 P:20 L: 25 Espaguetis ECO amb salsa de tomàquet i verdures Hamburguesa vegetal amb quinoa Fruita de temporada (1,3,6,7,9) Proposta sopar: Crema de verdures + Pollastre amb arròs	26 K:590 H:50 P:25 L:28 Fideus ECO a la cassola amb sèpia i gambetes Truita de patates Fruita de temporada (1,2,3,4,14) Proposta sopar: Llom amb pebrots i pa amb tomàquet	27 K:400 H:51 P:20 L:28 Verdura tricolor Vedella estofada amb moniato fregit Fruita de temporada (15) Proposta sopar: Albergínia farcida de tonyina i verdures + Patata	28 K:529 H:50 P:22 L:28 Llenties ECO estofades Pollastre rostit amb poma i ceba logurt (7,15) Proposta sopar: Llobarro amb verduretes i cus cus	29 K:475 H:52 P:20 L:28 Amanida d'arròs integral Bacallà amb tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (4,7) Proposta sopar: Crema de verdures + Pollastre a l'ast

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 lactíques 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 km0 i proximitat. Aquest document és propietat d'Alimentat 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'ous (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 sulfúric i sulfats en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 mg/l expressat com a SO₂ (13) Tramussos i productes a base de tramussos (14) Molluscs i productes a base de molluscs (15) Carn i derivats carnis