

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				TOTS SANTS
4 K:475 H:52 P:20 L:28 Espirals ECO integrals amb verdures de temporada Trita de formatge logurt (1,3,7)	5 K:437 H:50 P:20 L:30 Crema de verdures Rap a la marinera Fruita de temporada (4)	6 K:568 H:53 P:18 L:30 Risotto de xampinyons Hummus amb crostons Fruita de temporada (1,7)	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)	8 K:490 H:51 P:20 L:30 Sopa vegetal amb pasta ECO petita Trita francesa Fruita de temporada (1,3)
11 K:523 H: 53 P:20 L: 25 Llenties ECO estofades amb verdures Trita de tonyina Fruita de temporada (3,4,15)	12 K:555 H: 53 P:17 L: 25 Mongeta tendre amb patata Pèsols saltejats amb xampinyons logurt (7)	13 K:502 H: 40 P:22 L: 25 Sopa de peix amb fideus ECO Hamburguesa vegetal amb salsa de poma Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	14 K:542 H: 53 P:17 L: 30 Arròs integral amb verdures i sofregit de tomàquet Bacallà amb suquet Fruita de temporada (4)	15 K:550 H: 40 P:22 L: 38 Espaguetis ECO amb salsa de formatge Hummus amb crostons amb pebrot escalivat Fruita de temporada (1,7)
18 K:530 H: 49 P:20 L: 32 Crema de carbassó Canelons d'espinaç amb beixamel Fruita de temporada (1,3,7,8)	19 K:426 H: 54 P:22 L: 25 Cigrons ECO amb bacallà Trita amb formatge Fruita de temporada (3,4,7,15)	20 K:540 H: 50 P:15 L: 35 Bròquil amb patates Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada logurt (1,3,6,7,9)	21 K:500 H: 52 P:17 L: 32 Arròs amb verdures Maïre fresca fregida Fruita de temporada (1,3,4)	22 K:490 H: 50 P:18 L: 32 Macarrons ECO amb verdures Hummus amb crostons Fruita de temporada (1)
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)	26 K:590 H:50 P:25 L:28 Fideus ECO a la cassola amb sèpia i gambetes Trita de patates Fruita de temporada (1,2,3,4,14)	27 K:400 H:51 P:20 L:28 Verdura tricolor Hummus amb moniato fregit Fruita de temporada	28 K:529 H:50 P:22 L:28 Llenties ECO estofades amb verdures Trita francesa amb poma i ceba logurt (3,7)	29 K:475 H:52 P:20 L:28 Amanida d'arròs integral Bacallà amb tomàquet i formatge gratinat Fruita de temporada (4,7)

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'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'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) Molluscs i productes a base de molluscs (15) Carn i derivats carnis