

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>14 K:562,6 H:53 P:15 L:32</p> <p>Arròs amb tomàquet Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (3)</p> <p>Proposta sopar: Torrada amb escalivada i ventresca de tonyina</p>	<p>15 K:543,5 H:49 P:15 L:36</p> <p>Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet pebrot, ceba i tonyina Pollastre al forn amb bolets Fruita de temporada (4,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb formatge fresc i advocat</p>	<p>16 K:509 H:49 P:20 L:30</p> <p>Mongeta tendre amb patata Bacallà amb tomàquet i formatge gratinat logurt (4,7)</p> <p>Proposta sopar: Amanida d'arròs amb heura.</p>	<p>17 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Espaguetis integrals amb formatge Llom de porc arrebossat amb enciam Fruita de temporada (1,3,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Minestra de verdures amb ou d'ur</p>	<p>18 K:581,4 H: 48 P:20 L: 32</p> <p>Crema de pastanaga Cigrons saltejats amb pernil Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Entrepà integral vegetal amb advocat i formatge fresc</p>
<p>21 K:586 H:50 P:14 L:36</p> <p>Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro i olives Hamburguesa vegetal amb quinoa i verdures Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Llobarro al forn amb patata i verdures</p>	<p>22 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p>Llenties estofades amb verdures Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)</p> <p>Proposta sopar: Timbal de verdures amb formatge de cabra + torrada integral</p>	<p>23 K:506 H: 50 P:14 L: 36</p> <p>Crema de carbassó i ceba Botifarra amb pebrot escalivat Fruita de temporada (7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Crep de pollastre, xampinyons i formatge</p>	<p>24 K:518 H:50 P:17 L:33</p> <p>Arròs integral tres delícies Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma logurt (3,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de peix amb fideus + Gambes a la planxa</p>	<p>25 K:437 H: 50 P:20 L: 30</p> <p>Coliflor amb patata i beixamel Truita de pernil Fruita de temporada (1,3,7,8,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida + Pa de pita amb pollastre al curri</p>
<p>28 K:555 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Llacets integrals amb tonyina i tomàquet Remenat de xampinyons Fruita de temporada (1,3,4)</p> <p>Proposta sopar: Verdures saltejades amb tofu i patata</p>	<p>29 K:437 H: 50 P:20 L: 30</p> <p>Verdura tricolor Daus de gall d'indi saltejats amb ceba Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Crema de verdures + Orada a la sal amb patata</p>	<p>30 K:505,2 H:53 P:15 L:31</p> <p>Amanida completa d'enciam, amb tomàquet, blat de moro i pastanaga Cigrons estofats logurt (7,15)</p> <p>Proposta sopar: Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida</p>		

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