

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
14 K:562,6 H:53 P:15 L:32 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (3)	15 K:543,5 H:49 P:15 L:36 Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet pebrot, ceba i tonyina Hamburguesa vegetal amb bolets Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9)	16 K:509 H:49 P:20 L:30 Mongeta tendre amb patata Bacallà amb tomàquet i formatge gratinat logurt (4,7)	17 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Espaguetis integrals amb formatge Hummus amb crudités Fruita de temporada (1,7)	18 K:581,4 H: 48 P:20 L: 32 Crema de pastanaga Cigrons saltejats amb ceba Fruita de temporada
21 K:586 H:50 P:14 L:36 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)	22 K:543,5 H: 49 P:15 L: 36 Llenties estofades amb verdures Rap a la marinera Fruita de temporada (1,4)	23 K:506 H: 50 P:14 L: 36 Crema de carbassó i ceba Cigrons especiats Fruita de temporada	24 K:518 H:50 P:17 L:33 Arròs integral amb tomàquet Pèsols amb ceba i poma logurt (3,7)	25 K:437 H: 50 P:20 L: 30 Coliflor amb patata i beixamel Truita francesa Fruita de temporada (1,3,7,8)
28 K:555 H: 53 P:17 L: 30 Llacets integrals amb tonyina i tomàquet Remenat de xampinyons Fruita de temporada (1,3,4)	29 K:437 H: 50 P:20 L: 30 Verdura tricolor Hamburguesa vegetal amb ceba Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9)	30 K:505,2 H:53 P:15 L:31 Amanida completa d'enciam, amb tomàquet, blat de moro i pastanaga Cigrons estofats amb verdures logurt (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'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 (incloua 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