

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>14</b> K:562,6 H:53 P:15 L:32  <b>Arròs amb tomàquet</b> <b>Truita de carbassó i ceba</b> <b>Fruita de temporada (3)</b>	<b>15</b> K:543,5 H:49 P:15 L:36  <b>Empedrat de mongeta blanca amb tomàquet pebrot, ceba i tonyina</b> <b>Pollastre al forn amb bolets</b> <b>Fruita de temporada (4,15)</b>	<b>16</b> K:509 H:49 P:20 L:30  <b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Bacallà amb tomàquet i formatge gratinat</b> <b>logurt (4,7)</b>	<b>17</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Pasta sense gluten amb formatge</b> <b>Llom de porc amb enciam</b> <b>Fruita de temporada (7,15)</b>	<b>18</b> K:581,4 H: 48 P:20 L: 32  <b>Crema de pastanaga</b> <b>Cigrons saltejats amb pernil</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>
<b>21</b> K:586 H:50 P:14 L:36  <b>Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet, blat de moro i olives</b> <b>Gall d'indi amb quinoa i verdures</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>	<b>22</b> K:543,5 H: 49 P:15 L: 36  <b>Llenties estofades amb verdures</b> <b>Rap al forn</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>	<b>23</b> K:506 H: 50 P:14 L: 36  <b>Crema de carbassó i ceba</b> <b>Botifarra amb pebrot escalivat</b> <b>Fruita de temporada (7,12,15)</b>	<b>24</b> K:518 H:50 P:17 L:33  <b>Arròs integral tres delícies</b> <b>Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma</b> <b>logurt (3,7,12,15)</b>	<b>25</b> K:437 H: 50 P:20 L: 30  <b>Coliflor amb patata</b> <b>Truita de pernil</b> <b>Fruita de temporada (3,15)</b>
<b>28</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Pasta sense gluten amb tonyina i tomàquet</b> <b>Remenat de xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (3,4)</b>	<b>29</b> K:437 H: 50 P:20 L: 30  <b>Verdura tricolor</b> <b>Daus de gall d'indi saltejats amb ceba</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>	<b>30</b> K:505,2 H:53 P:15 L:31  <b>Amanida completa d'enciam, amb tomàquet, blat de moro i pastanaga</b> <b>Cigrons estofats</b> <b>logurt (7,15)</b>		

*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 (inclou 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