

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DILLUNS DE PASQUA	6 K:530 H: 43 P:20 L: 32 Llenties estofades amb verdura Truita de formatge amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4,7)	7 K:415 H: 51 P:20 L: 29 Crema de pastanaga i porro Peix al forn amb ceba logurt (4,7)	8 K:420 H: 53 P:17 L: 32 Arròs integral amb verdures Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7)	9 K:437 H: 51 P:20 L: 29 Brou vegetal amb fideus Lluç arrebossat casolà amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,9)
12 K:568 H: 53 P:17 L: 30 Patates estofades amb verdures Ous gratinats amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4,7)	13 K:590 H: 50 P:20 L: 30 Mongetes estofades amb verdures Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7)	14 K:405,5 H: 49 P:15 L: 36 Bròquil amb patata Cigrons amb pistó Fruita de temporada	15 K:446 H:50 P:14 L:36 Espirals al pesto Salmó a la taronja i verduretes logurt (1,4,7,8)	16 K:409 H:49 P:20 L:30 Arròs caldós amb verdures Pèsols saltats amb ceba Fruita de temporada
19 K:435 H: 53 P:17 L: 30 Crema de verdures Truita de patata amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3)	20 K:465 H:54 P:16 L:30 Empedrat de cigrons Varetes de lluç amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4)	21 K:410 H:50 P:14 L:36 Arròs integral amb tomàquet Mongeta blanca saltada amb xampinyons logurt (7)	22 K:475 H:40 P:22 L:38 Wok de pasta amb verdures Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7)	23 K:545 H: 51 P:20 L: 29 Llenties saltades amb arròs i especiades amb curri Croquetes de bacallà amb enciam Fruita de temporada (1,3,4,7)
26 K:438 H:40 P:22 L:38 Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4)	27 K:545 H:40 P:22 L:38 Crema de carbassó amb crostons Cigrons amb all i julivert Fruita de temporada	28 K:515 H:40 P:22 L:38 Mongeta tendre amb patata Sípia estofada amb suquet Fruita de temporada (14)	29 K:558 H:40 P:22 L:38 Macarrons integrals gratinats Bunyols de bacallà amb tomàquet amanit logurt (1,3,4,7)	30 K:535 H:40 P:22 L:38 Llenties estofades amb pastanaga Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7)

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 (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)Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15)Carn i derivats carnis