

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>DILLUNS DE PASQUA</b>	6 K:530 H: 43 P:20 L: 32 <b>Llenties estofades</b> <b>Truita de formatge amb enciam i olives</b> <b>Fruita de temporada (3,4,7)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb advocat i heura	7 K:415 H: 51 P:20 L: 29 <b>Crema de pastanaga i porro</b> <b>Pollastre rostit</b> <b>logurt (7,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Fideus amb verdures i gambetes + Llobarro al forn	8 K:420 H: 53 P:17 L: 32 <b>Arròs integral tres delícies</b> <b>Hamburguesa de vedella amb ceba</b> <b>Fruita de temporada (3,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Crema de remolatxa + Pastís de patata i ou	9 K:437 H: 51 P:20 L: 29 <b>Brou d'au amb fideus</b> <b>Lluç arrebossat casolà amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,9,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida variada + Pizza al gust
12 K:568 H: 53 P:17 L: 30 <b>Patates estofades amb costella</b> <b>Ous gratinats amb enciam i olives</b> <b>Fruita de temporada (3,4,7,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Carpaccio de carbassó + Pollastre a la planxa amb bulgur	13 K:590 H: 50 P:20 L: 30 <b>Mongetes estofades</b> <b>Hamburguesa vegetal amb cus cus</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7)</b> <b>Proposta sopar:</b> Arròs saltejat amb pastanaga i bròquil + Llenguado amb llimona	14 K:405,5 H: 49 P:15 L: 36 <b>Bròquil amb patata</b> <b>Llom a la poma</b> <b>Fruita de temporada (15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Sopa de peix amb sèmola + Remenat d'all tendres	15 K:446 H:50 P:14 L:36 <b>Espirals al pesto</b> <b>Salmó a la taronja i verduretes</b> <b>logurt (1,4,7,8)</b> <b>Proposta sopar:</b> Minestra de verdures + Bistec de vedella	16 K:409 H:49 P:20 L:30 <b>Arròs caldós amb verdures</b> <b>Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols</b> <b>Fruita de temporada (15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Quiche de verdures i pernil
19 K:435 H: 53 P:17 L: 30 <b>Crema de verdures</b> <b>Truita de patata amb enciam i pastanaga</b> <b>Fruita de temporada (3)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida de pasta amb àpid i tofu	20 K:465 H:54 P:16 L:30 <b>Empedrat de cigrons</b> <b>Varetes de lluç amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4)</b> <b>Proposta sopar:</b> Patates estofades amb verdures, pèsols i carn magra	21 K:410 H:50 P:14 L:36 <b>Arròs integral amb tomàquet</b> <b>Pollastre al forn amb xampinyons</b> <b>logurt (7,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Albergínia farcida + Hummus de pèsols amb bastonets	22 K:475 H:40 P:22 L:38 <b>Wok de pasta amb verdures</b> <b>Fricandó de vedella</b> <b>Fruita de temporada (1,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Panatxé de verdures + Rap a la marinera amb patata	23 K:545 H: 51 P:20 L: 29 <b>Llenties saltades amb arròs i especiació amb curri</b> <b>Croquetes de pollastre amb enciam</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida variada de formatges + Llom amb patates
26 K:438 H:40 P:22 L:38 <b>Arròs a la napolitana</b> <b>Truita de pernil amb enciam i olives</b> <b>Fruita de temporada (3,4,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Sopa de verdures amb fideus + Filet de gall amb pebrot	27 K:545 H:40 P:22 L:38 <b>Crema de carbassó amb crostons</b> <b>Botifarra amb enciam</b> <b>Fruita de temporada (1,7,12,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida de patata amb tomàquet, ceba, ou i tonyina	28 K:515 H:40 P:22 L:38 <b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Sípia estofada amb suquet</b> <b>Fruita de temporada (14)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida verda + Pastís de llegum amb formatge	29 K:558 H:40 P:22 L:38 <b>Macarrons integrals gratinats</b> <b>Escalopa de pollastre arrebossada amb tomàquet amanit</b> <b>logurt (1,3,7,15)</b> <b>Proposta sopar:</b> Crema de pastanaga + Truita paisana	30 K:535 H:40 P:22 L:38 <b>Llenties estofades amb pastanaga</b> <b>Hamburguesa vegetal amb cus cus</b> <b>Fruita de temporada (1,3,6,7)</b> <b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb formatge i fruits secs

*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