

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>3 K:534 H: 54 P:12 L: 32</p> <p>Espirals amb tomàquet i formatge Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,7)</p> <p>Proposta sopar: Timbal de verdures amb ventresca i patata al forn</p>	<p>4 K:552 H:40 P:22 L:38</p> <p>Crema de carbassó Mandonguilles a la jardineria logurt (1,3,7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Espinacs saltejats amb heura i cus cus</p>	<p>5 K:485,6 H:54 P:16 L:30</p> <p>Arròs integral tres delícies Contraçuixa de pollastre amb ceba i poma Fruita de temporada (3,15)</p> <p>Proposta sopar: Sopa de verdures amb sèmola + Salsitxes de porc</p>	<p>6 K:565 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Cigrons amb pernil Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Arròs amb verdures i tonyina</p>	<p>7 K:575 H:55 P:15 L:29</p> <p>Sopa de brou amb fideus Lluç a l'andalusa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,9,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida + Pizza de pernil</p>
<p>10 K:475 H:50 P:14 L:36</p> <p>Arròs amb verdures i tomàquet Truita de formatge amb enciam Fruita de temporada (3,7)</p> <p>Proposta sopar: Crema de xampinyons + Conill a l'allet</p>	<p>11 K:410 H: 43 P:20 L: 32</p> <p>Mongeta tendre amb patata Pollastre a la llimona Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de quinoa amb tofu i advocat</p>	<p>12 K:573 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Lenties estofades Hamburguesa vegetal amb cus cus logurt (1,3,6,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Patates gratinades + Llobarro amb verdures</p>	<p>13 K:582 H: 53 P:17 L: 32</p> <p>Macarrons napolitana Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,14)</p> <p>Proposta sopar: Trio de cols + Pollastre amb arròs i curri</p>	<p>14 K:423 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Crema de verdures Salsitxes amb tomàquet Fruita de temporada (7,12,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de tomàquet + Quiche de tonyina i verdures</p>
<p>17 K:575 H: 53 P:17 L: 30</p> <p>Espaguetis amb formatge Truita de pernil amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,7,15)</p> <p>Proposta sopar: Amanida de patata amb gall d'indi</p>	<p>18 K:447 H: 50 P:20 L: 30</p> <p>Empedrat de cigrons Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)</p> <p>Proposta sopar: Vichyssoise + Bistec amb pebrots</p>	<p>19 K:520,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p>Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella amb ceba caramelitzada Fruita de temporada (12,15)</p> <p>Proposta sopar: Cus cus amb bolonyesa de lenties i verdures</p>	<p>20 K:505 H:50 P:14 L:36</p> <p>Crema de carbassó i ceba amb crostons Lenties amb arròs especiades amb curri logurt (1,7)</p> <p>Proposta sopar: Amanida + Sípia estofada amb patata</p>	<p>21 K:425 H:49 P:20 L:30</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Daus de gall d'indi saltejats amb pèsols Fruita de temporada (15)</p> <p>Proposta sopar: Entrepà d'escalivada amb formatge de cabra</p>
<p>FESTIU</p>	<p>25 K:435,6 H:54 P:16 L:30</p> <p>Mongeta blanca estofada Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</p> <p>Proposta sopar: Pasta al pesto + Ous farcits amb verdures</p>	<p>26 K:566 H:50 P:14 L:36</p> <p>Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Paella de peix logurt (4,7)</p> <p>Proposta sopar: Carpaccio de carbassó + Escalopa de pollastre</p>	<p>27 K:562 H:40 P:22 L:38</p> <p>Patates guisades amb sípia Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada (4,14,15)</p> <p>Proposta sopar: Ous remenats amb verdures i torrada integral</p>	<p>28 K:590 H: 51 P:20 L: 29</p> <p>Macarrons gratinats Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada (1,4,7)</p> <p>Proposta sopar: Amanida verda + Meló amb pernil</p>
<p>31 K:410 H:54 P:16 L:30</p> <p>Macarrons bolonyesa Ous gratinats Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</p> <p>Proposta de sopar: Verdures saltejades amb heura i cus cus</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)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