

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 K:534 H: 54 P:12 L: 32 Espirals amb tomàquet i formatge Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,7)	4 K:552 H:40 P:22 L:38 Crema de carbassó Mongetes blanques saltades amb all i julivert logurt (7)	5 K:485,6 H:54 P:16 L:30 Arròs integral amb verdures Peix al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	6 K:565 H: 51 P:20 L: 29 Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Cigrons amb pistó Fruita de temporada	7 K:575 H:55 P:15 L:29 Sopa de brou vegetal amb fideus Lluç a l'andalusa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,4,9)
10 K:475 H:50 P:14 L:36 Arròs amb verdures i tomàquet Truita de formatge amb enciam Fruita de temporada (3,7)	11 K:410 H: 43 P:20 L: 32 Mongeta tendre amb patata Peix al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	12 K:573 H: 51 P:20 L: 29 Lenties estofades Hamburguesa vegetal amb cus cus logurt (1,3,6,7,9)	13 K:582 H: 53 P:17 L: 32 Macarrons napolitana Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (1,3,4,14)	14 K:423 H: 51 P:20 L: 29 Crema de verdures Mongetes blanques amb all i julivert Fruita de temporada
17 K:575 H: 53 P:17 L: 30 Espaguetis amb formatge Truita francesa amb tomàquet amanit Fruita de temporada (1,3,7)	18 K:447 H: 50 P:20 L: 30 Empedrat de cigrons Lluç al forn amb ceba Fruita de temporada (4)	19 K:520,5 H: 49 P:15 L: 36 Bròquil amb patata Hamburguesa vegetal amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	20 K:505 H:50 P:14 L:36 Crema de carbassó i ceba amb crostons Lenties amb arròs especiades amb curri logurt (1,7)	21 K:425 H:49 P:20 L:30 Arròs integral amb tomàquet Pèsols saltejats amb xampinyons Fruita de temporada
FESTIU	25 K:435,6 H:54 P:16 L:30 Mongeta blanca estofada Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)	26 K:566 H:50 P:14 L:36 Amanida completa amb enciam, tomàquet, pastanaga i blat de moro Paella de peix logurt (4,7)	27 K:562 H:40 P:22 L:38 Patates guisades amb sípia Cigrons saltejats amb xampinyons Fruita de temporada	28 K:590 H: 51 P:20 L: 29 Macarrons gratinats Bacallà al forn amb tomàquet Fruita de temporada (1,4,7)
31 K:410 H:54 P:16 L:30 Macarrons napolitana Ous gratinats Fruita de temporada (1,3,7)				

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