

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>1</b> K:532 H:40 P:22 L:38  <b>Arròs amb xampinyons Fricandó de vedella logurt (1,7,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Sopa de peix amb sèmola + Remenat de verdures	<b>2</b> K:543,5 H: 49 P:15 L: 36  <b>Mongetes estofades amb pastanaga Salmó a la taronja Fruita de temporada (4)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Timbal de verdures amb formatge de cabra i pa integral
<b>5</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Amanida d'arròs integral amb tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives Ous durs gratinats Fruita de temporada (3,4,7)</b> <b>Proposta sopar:</b> Crep de xampinyons, pernil dolç i formatge	<b>6</b> K:425,6 H:54 P:16 L:30  <b>Crema de carbassa Pernilets de pollastre al forn amb pebrot logurt (7,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Tabulé de verdures amb heura	<b>7</b> K:543,5 H: 49 P:15 L: 36  <b>Lenties estofades amb verdures Lluç arrebossat Fruita de temporada (1,3,4)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Espinacs amb patata + Bistec de verdella	<b>8</b> K:586 H:50 P:14 L:36  <b>Fideus a la cassola Hamburguesa vegetal amb cus cus Fruita de temporada (1,3,6,7,9)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Crema de remolatxa + Llenguado amb llimona	<b>9</b> K:509 H:49 P:20 L:30  <b>Minestra de verdures Salsitxes de porc amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada (7,12,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Pizza de verdures
<b>FESTA</b>	<b>13</b> K:425,6 H:54 P:16 L:30  <b>Amanida completa d'enciam, amb tomàquet, blat de moro i pastanaga Cigrons especiats Fruita de temporada</b>  <b>Proposta sopar:</b> Mongeta tendre amb patata + Tonyina a la planxa amb ceba	<b>14</b> K:529,9 H: 48 P:22 L: 30  <b>Patates estofades amb calamars Pollastre rostit amb verduretes logurt (2,4,14,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb formatge fresc	<b>15</b> K:565 H: 53 P:17 L: 32  <b>Espaguetis integrals carbonara Truita de carbassó i ceba Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Llobarro amb patata i espàrrecs verds	<b>16</b> K:593 H: 51 P:20 L: 29  <b>Arròs amb carbassó i ceba Rap amb ceba Fruita de temporada (4)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Gaspatxo + Hummus amb pa integral
<b>19</b> K:555 H: 53 P:17 L: 30  <b>Llacets integrals amb verdures i sofregit de tomàquet Truita de formatge Fruita de temporada (1,3,7)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Crema de verdures + Gall d'indi al curri	<b>20</b> K:543,5 H: 49 P:15 L: 36  <b>Pèsols saltejats amb pernil Salmó a la taronja Fruita de temporada (4,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Arròs amb verdures i tofu	<b>21</b> K:532 H:40 P:22 L:38  <b>Crema de bròquil i porro Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada (1,12,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Orada a la sal amb verdura saltejada i cus cus	<b>22</b> K:593 H: 51 P:20 L: 29  <b>Paella de verdures Daus de gall d'indi saltejats amb ceba logurt (7,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Truita de patata i carbassó amb pa amb tomàquet i amanida	<b>23</b> K:509 H:49 P:20 L:30  <b>Mongeta tendre amb patates Cigrons saltejats amb all Fruita de temporada ()</b>  <b>Proposta sopar:</b> Entrepà vegetal amb advocat i formatge fresc
<b>26</b> K:586 H:50 P:14 L:36  <b>Arròs integral amb tomàquet i tonyina Hamburguesa vegetal Fruita de temporada (1,3,4,6,7,9)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Sopa de fideus + Lluç al forn amb carxofes	<b>27</b> K:437 H: 50 P:20 L: 30  <b>Trinxat de col i patata Contraeix de pollastre amb poma i ceba Fruita de temporada (15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Crema de pèsols + Croquetes de pernil amb amanida	<b>28</b> K:553 H:55 P:15 L:29  <b>Macarrons al pesto Bacallà amb samfaina logurt (1,4,7,8)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Amanida completa + Conill al forn amb patata	<b>29</b> K:586 H:50 P:14 L:36  <b>Lenties estofades amb patata Truita de pernil amb enciam i olives Fruita de temporada (3,4,12,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Amanida de pasta amb tonyina	<b>30</b> K:601,4 H: 48 P:20 L: 32  <b>Crema de pastanaga Canelons de carn amb beixamel Fruita de temporada (1,3,7,12,15)</b>  <b>Proposta sopar:</b> Amanida grega de pebrot + Calamars a la romana

*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 (incloua 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