

| DILLUNS   | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   | <b>1</b><br>K:532 H:40 P:22 L:38<br><b>Arròs amb xampinyons<br/>Vedella<br/>logurt (7,15)</b>  | <b>2</b><br>K:543,5 H: 49 P:15 L: 36<br><b>Mongetes estofades amb pastanaga<br/>Salmó a la taronja<br/>Fruita de temporada (4)</b>                   |
| <b>5</b><br>K:555 H: 53 P:17 L: 30<br><b>Amanida d'arròs integral amb<br/>tomàquet, blat de moro, pastanaga i<br/>olives<br/>Ous durs gratinats<br/>Fruita de temporada (3,4,7)</b> | <b>6</b><br>K:425,6 H:54 P:16 L:30<br><b>Crema de carbassa<br/>Pernilets de pollastre al forn amb<br/>pebrot<br/>logurt (7,15)</b>                                | <b>7</b><br>K:543,5 H: 49 P:15 L: 36<br><b>Lenties estofades amb verdures<br/>Lluç<br/>Fruita de temporada (4)</b>                        | <b>8</b><br>K:586 H:50 P:14 L:36<br><b>Pasta sense gluten amb oli i orenga<br/>Gall d'indi amb enciam<br/>Fruita de temporada (3,6,7,9)</b>          | <b>9</b><br>K:509 H:49 P:20 L:30<br><b>Minestra de verdures<br/>Salsitxes de porc amb sofregit de<br/>tomàquet<br/>Fruita de temporada (7,12,15)</b> |
| <b>FESTA</b>  | <b>13</b><br>K:425,6 H:54 P:16 L:30<br><b>Amanida completa d'enciam, amb<br/>tomàquet, blat de moro i pastanaga<br/>Cigrons especiats<br/>Fruita de temporada</b> | <b>14</b><br>K:529,9 H: 48 P:22 L: 30<br><b>Patates estofades amb calamars<br/>Pollastre rostit amb verduretes<br/>logurt (2,4,14,15)</b> | <b>15</b><br>K:565 H: 53 P:17 L: 32<br><b>Pasta sense gluten carbonara<br/>Trita de carbassó i ceba<br/>Fruita de temporada (3,7,12,15)</b>          | <b>16</b><br>K:593 H: 51 P:20 L: 29<br><b>Arròs amb carbassó i ceba<br/>Rap amb ceba<br/>Fruita de temporada (4)</b>                                 |
| <b>19</b><br>K:555 H: 53 P:17 L: 30<br><b>Pasta sense gluten amb verdures i<br/>sofregit de tomàquet<br/>Trita de formatge<br/>Fruita de temporada (3,7)</b>                        | <b>20</b><br>K:543,5 H: 49 P:15 L: 36<br><b>Pèsols saltejats amb pernil<br/>Salmó a la taronja<br/>Fruita de temporada (4,15)</b>                                 | <b>21</b><br>K:532 H:40 P:22 L:38<br><b>Crema de bròquil i porro<br/>Vedella<br/>Fruita de temporada (15)</b>                             | <b>22</b><br>K:593 H: 51 P:20 L: 29<br><b>Paella de verdures<br/>Daus de gall d'indi saltejats amb ceba<br/>logurt (7,15)</b>                        | <b>23</b><br>K:509 H:49 P:20 L:30<br><b>Mongeta tendre amb patates<br/>Cigrons saltejats amb all<br/>Fruita de temporada</b>                         |
| <b>26</b><br>K:586 H:50 P:14 L:36<br><b>Arròs integral amb tomàquet i tonyina<br/>Gall d'indi amb enciam<br/>Fruita de temporada (4,15)</b>   | <b>27</b><br>K:437 H: 50 P:20 L: 30<br><b>Trinxat de col i patata<br/>Contraçuixa de pollastre amb poma i<br/>ceba<br/>Fruita de temporada (15)</b>               | <b>28</b><br>K:553 H:55 P:15 L:29<br><b>Pasta sense gluten al pesto<br/>Bacallà amb samfaina<br/>logurt (4,7,8)</b>                       | <b>29</b><br>K:586 H:50 P:14 L:36<br><b>Lenties estofades amb patata<br/>Trita de pernil amb enciam i olives<br/>Fruita de temporada (3,4,12,15)</b> | <b>30</b><br>K:601,4 H: 48 P:20 L: 32<br><b>Crema de pastanaga<br/>Vedella<br/>Fruita de temporada (15)</b>  |

*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 ALÈRGENS:**(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