

| 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 especiades<br/>Salmó<br/>Gelatina neutra (4)</b>       |
| <b>5</b><br>K:555 H: 53 P:17 L: 30<br><b>Arròs especiat<br/>Ous durs amb enciam<br/>Taronja (3,4,7)</b>                           | <b>6</b><br>K:425,6 H:54 P:16 L:30<br><b>Crema d'espínacs<br/>Pernilets de pollastre al forn<br/>logurt (7,15)</b>    | <b>7</b><br>K:543,5 H: 49 P:15 L: 36<br><b>Llenties especiades<br/>Lluç arrebossat amb enciam<br/>Gelatina neutra (1,3,4)</b> | <b>8</b><br>K:586 H:50 P:14 L:36<br><b>Pasta amb oli i orenga<br/>Gall d'indi amb cus cus<br/>Fruits secs (1,8,15)</b>                     | <b>9</b><br>K:509 H:49 P:20 L:30<br><b>Carxofes amb patata<br/>Salsitxes de porc<br/>Taronja (7,12,15)</b> |
| <b>FESTA</b>  | <b>13</b><br>K:425,6 H:54 P:16 L:30<br><b>Crema de bledes<br/>Cigrons especiats<br/>Taronja</b>                       | <b>14</b><br>K:529,9 H: 48 P:22 L: 30<br><b>Espinacs amb patata<br/>Pollastre amb enciam<br/>logurt (2,4,7,14,15)</b>         | <b>15</b><br>K:565 H: 53 P:17 L: 32<br><b>Espaguetis integrals carbonara<br/>Truita francesa<br/>Gelatina neutra (1,3,7,12,15)</b>         | <b>16</b><br>K:593 H: 51 P:20 L: 29<br><b>Arròs especiat<br/>Rap amb enciam<br/>Taronja (4)</b>            |
| <b>19</b><br>K:555 H: 53 P:17 L: 30<br><b>Llacets integrals amb oli i orenga<br/>Truita de formatge<br/>Fruits secs (1,3,7,8)</b> | <b>20</b><br>K:543,5 H: 49 P:15 L: 36<br><b>Pèsols saltejats amb pernil<br/>Salmó<br/>Taronja (4,15)</b>              | <b>21</b><br>K:532 H:40 P:22 L:38<br><b>Crema de carxofes<br/>Vedella<br/>Gelatina neutra (15)</b>                            | <b>22</b><br>K:593 H: 51 P:20 L: 29<br><b>Arròs especiat<br/>Daus de gall d'indi<br/>logurt (7,15)</b>                                     | <b>23</b><br>K:509 H:49 P:20 L:30<br><b>Bledes amb patates<br/>Cigrons saltejats amb all<br/>Taronja</b>   |
| <b>26</b><br>K:586 H:50 P:14 L:36<br><b>Arròs integral amb tonyina<br/>Gall d'indi amb enciam<br/>Taronja (4,15)</b>              | <b>27</b><br>K:437 H: 50 P:20 L: 30<br><b>Espinacs amb patata<br/>Contracuixa de pollastre<br/>Fruits secs (8,15)</b> | <b>28</b><br>K:553 H:55 P:15 L:29<br><b>Macarrons al pesto<br/>Bacallà amb enciam<br/>logurt (1,4,7,8)</b>                    | <b>29</b><br>K:586 H:50 P:14 L:36<br><b>Llenties especiades<br/>Truita de pernil amb enciam i olives<br/>Gelatina neutra (3,4,7,12,15)</b> | <b>30</b><br>K:601,4 H: 48 P:20 L: 32<br><b>Crema de carxofes<br/>Vedella<br/>Taronja (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 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 (inclou 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