

## Dilluns

8

Arròs amb salsa de tomàquet  
Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga (1)(3)(4) (7)  
logurt (7)  
**Proposta per Sopar:** Sopa de peix. Truita francesa. Fruita

K: 693,3 H: 73,7 P: 14,4 L: 36,4

## Dimarts

9

Cigrons estofats amb espinacs  
Pollastre rostit amb enciam, pastanaga i olives  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Amanida tèbia. Pollastre al forn amb verdures i patata. Fruita

K: 528 H: 67,5 P: 15 L: 24

## Dimecres

10

Brou d'au i verdures amb pistons (1)(15)  
Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro (3)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Quinoa amb verdures i gambetes. Fruita

K: 583 H: 52 P: 11 L: 36,7

## Dijous

11

Crema carbassó i porro(7)  
Salmó al forn anet, ceba i patata(4)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Mousaka. Làctic natural.

K: 513 H: 38 P: 18 L: 33

## Divendres

12

Macarrons amb tonyina, oli i sal (1) (4)  
Pernilets de pollastre al forn amb ceba i verdures (15)  
Fruita temporada  
**Proposta per Sopar:** Crema de carbassa. Verat al forn amb arròs especial. Fruita

K: 671 H: 61,6 P: 29 L: 35

Sopa d'au amb galets (1)(1)  
Remenat d'ou amb bolets i tonyina (3)(4)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Cuscús integral amb verdures. Bacallà amb samfaina. Fruita

K: 543 H: 51 P: 12 L: 32

Crema de carbassa (7)  
Hamburguesa de pollastre amb cuscús (1)(15)  
logurt (7)  
**Proposta per Sopar:** Escudella i carn d'olla. Fruita

K: 533 H: 34 P: 22 L: 34

Espirals integrals amb crema de formatge (1) (7)  
Llom a la pinya amb enciam i remolatxa (15)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Bròquil i pastanaga al vapor. Remenat d'ou amb xampinyons. Fruita

K: 639 H: 80 P: 27 L: 24

Estofat de llenties  
Cuetes de rap al forn amb verdures (4)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Crema de carbassa. Pit de pollastre marinat. Fruita

K: 591 H: 56 P: 23 L: 32

Mongeta verda saltejada amb patata (4)  
Croquetes de pernil amb amanida i daus de pastanaga (1)(3)(7) (15)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Pizza casolana de verdures. Fruita

K: 551 H: 65 P: 15 L: 28

Wok de verdures  
Mongetes de Santa Pau amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Sopa de verdures amb cigrons. Truita de verdures. Fruita

K: 600 H: 36 P: 16 L: 45

Bròquil amb patata  
Truita de pernil dolç amb enciam (3)  
logurt (7)  
**Proposta per Sopar:** Macarrons amb xampinyons i formatge i gambetes. Fruita

K: 610 H: 36 P: 16 L: 45

Sopa de peix amb arròs (4)  
Daus de gall d'indi  
Estofats (15)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** mill amb salsa de tomàquet. Salmó a la planxa amb amanida. Fruita

K: 557 H: 64,6 P: 25 L: 21

Crema de verdures(7)  
Fricandó de vedella amb bolets i cuscús (1)(15)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Albergínies farcides amb patata al forn. Fruita

K: 566 H: 51 P: 18,5 L: 33

Espagueti amb salsa (1) carbonara  
Lluç al forn amb ceba i patata (4)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Fajitas de pollastre amb verdures i guacamole. Fruita

K: 568 H: 65 P: 18,5 L: 27

Brou d'au i verdures amb fideus (1)(15)  
Truita de formatge  
Amb amanida(3)(7)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Arròs integral amb carbassa i pastanaga. Lluç a la planxa.

K: 555 H: 45,5 P: 10,3 L: 37

Crema de coliflor i patata (7)  
Bacallà amb samfaina (4)  
Fruita de temporada  
**Proposta per Sopar:** Espirals integrals amb bròquil i daus de gall d'indi. Fruita

K: 523 H: 45 P: 16,2 L: 32,5

Arròs amb verdures  
Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga (15)  
logurt (7)  
**Proposta per Sopar:** Mongeta verda amb moniato. Verat al forn amb ceba i patata. Fruita

K: 549,6 H: 61,5 P: 21,5 L: 24

Aquests menús s'adaptaran a les possibles intoleràncies i/o al·lèrgies substituint els aliments i/o procés d'elaboració, previ certificat mèdic. Tota la pasta alimentària (espaguetis, fideus, macarrons...), els llegums (cigrons, llenties...) 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. El peix serà fresc 1 cop al mes. La verdura serà de temporada. Aquest document és propietat d'alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm T00386

**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 càrnics