

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Brou de verdures amb Sémola de blat (1)(15) **5**
 Fruita de patata i carbassó amb torrada de pa (1)(3)
 Fruita de temporada
Proposta de sopar: Minestra de verdures. Bistec de vedella amb patata

K: 539 H: 87 P: 22 L: 12

Arròs a la cassola (15) **6**
 Hamburguesa de vedella amb carxofes al forn(1)(3)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Puré de carbassa. Tonyina saltejada amb verdures. Fruita

K: H: 51 P: 25 L: 40

Espirals amb sofregit de tomàquet (1) **7**
 Estofat de gall d'indi amb verdures (15) Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Sopa de pistons amb ou dur i encenalls de pernil. Pollastre a la planxa amb

K: 524 H: 48 P: 17 L: 31

Crema de lleties amb rostes de pa (7) **8**
 Bacallà al forn amb ceba i arròs(4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Mandonguilles amb salsa amb arròs integral. Fruita

K: 508 H: 51 P: 17,5 L: 27,6

Pizza casolana de pernil i xampinyons (1)(7)(15) **9**
 Fingers de pollastre i xips
 Flam d'ou (1)(3)(7)
Proposta per Sopar: Espinacs saltejats amb panses i pinyons
 Botifarra amb bolets. Fruita

K: 402 H: 38 P: 15 L: 27

Macarrons amb salsa de formatge (1)(15) **12**
 Truita francesa amb enciam i pastanaga (3)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Sopa de verdures amb pollastre bullit i cigrons. Fruita

K: 633 H: 51 P: 20 L: 40

Crema de carbassa i pastanaga **13**
 Salmó al forn amb ceba i patata
 Fruita de temporada
Proposta de Sopar: Arròs tres delícies. Broquetes de lluç amb amanida. Fruita

K: 504 H: 48 P: 10 L: 32

Cuscús amb carxofes i xampinyons **14**
 Cuetes de rap al forn amb patates (4)
 logurt (7)
Proposta per Sopar: Bròquil gratinat. Lluç amb salsa verda Fruita

K: 530 H: 47 P: 19 L: 29

Cigrons estofats **15**
 Hamburguesa vegetal a amb enciam i blat de moro
 Fruita de temporada **ecològica**
Proposta per Sopar: Puré de carbassó. Albergínies farcides Fruita

K: 539 H: 54 P: 23 L: 27

Mongeta verda amb patata **16**
 Rodo de vedella rostit amb enciam i cogombre
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Truita de patata amb pa i amanida de tomàquet. Fruita

K: 587 H: 50 P: 19 L: 36

Sopa de peix amb arròs (4) **19**
 Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga (1)(3)(15)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Lleties amb arròs i verdures. Fruita

K: 467 H: 66,5 P: 11 L: 20

Mongetes estofades **20**
 Remenat d'ou i bolets (3)
 logurt (7)
Proposta per Sopar: Crema de carbassa. Verat al fon amb ceba i patata. Fruita

K: 588 H: 43 P: 25 L: 36

Espagueti a la bolonyesa(1) **21**
 Bacallà amb samfaina (4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Pastis de carn i verdura. Fruita

K: 626 H: 72 P: 23 L: 30

Ensaladilla Russa **22**
 Pernilets de pollastre al forn i muntanyeta d'arròs(15)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Amanida russa. Salmó amb moniato. Fruita

K: 626 H: 50,5 P: 19 L: 41

Crema de verdures de temporada (7) **23**
 Salmó al forn amb patates panadera (4)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Creps de pollastre, formatge i bolets. Fruita

K: 505 H: 48 P: 11 L: 32

Rissoto de xampinyons(7) **26**
 Truita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga (3)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Crema de coliflor i patata. Tofu marinat a la planxa. Fruita

K: 644 H: 66 P: 13 L: 38

Lleties amb arròs integral (15) **27**
 Seitó amb enciam, tomàquet i olives
 logurt (7)
Proposta per Sopar: Sopa de galets amb pilota. Fruita de temporada

K: 552 H: 61 P: 20 L: 25

Macarrons amb tomàquet tonyina (1)(4) **28**
 Pit de pollastre amb carxofes al forn (15)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Wok de verdures amb cuscús i gambetes. Fruita

K: 629 H: 59 P: 31 L: 30

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, lleties...) 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