

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

Dijous

Divendres

Macarrons integrals amb orenga, oli i sal (apte per celiacs) **1**
 Pinxos de pollastre, xampinyons, enciam i pastanaga
Proposta per Sopar:
 Vichyssoise. Pollastre al forn. Làctic

K: 548 H: 55,5 P: 21 L: 27,5

Estofat de cigrons Lluç amb ceba al forn (4) Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Sopa juliana
 Fajitas de pollastre amb verdures Macedònia **2**

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Brou verdures sèmola de blat (per celiacs) (15) **5**
 Tritada de patata i carbassó torrada de pa (per celiacs) (3)
 Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Minestra de verdures. Bistec de vedella amb patata. Fruita

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

Arròs a la cassola (15) Tritada de vedella amb enciam i pastanaga (3) Fruita de temporada
Proposta per Sopar:
 Puré de carbassa. Tonyina saltejada amb verdures. Fruita **6**

K: H: 51 P: 25 L: 40

Espirals amb sofregit de tomàquet (apte per celiacs) (4) Estofat de gall d'indi verdures (15) Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Sopa de pistons, ou dur i pernil. Pollastre a la planxa amb amanida. Fruita **7**

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

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

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

Pizza casolana de pernil i xampinyons (apte per celiacs) (7)(15) logurt (7)
Proposta per Sopar: Espinacs saltejats amb panses i pinyons Botifarra amb bolets. Fruita **9**

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

Macarrons a la bolonyesa (apte per celiacs) (15) **12**
 Tritada 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 de verdures Cuetes de rap al forn amb patates (4) logurt (7) **14**
Proposta per Sopar: Bròquil gratinat. Lluç amb salsa verda Fruita

K: H: P: L:

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

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

Mongeta amb patata Rodo de vedella rostit Amb arròs (15) Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Tritada de patata amb pa i amanida de tomàquet. Fruita **16**

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

Sopa de peix amb arròs (4) Pit de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga (15) Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Llenties amb arròs i verdures. Fruita **19**

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

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

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

Espagueti amb salsa de formatge (apte per celiacs) Bacallà amb samfaina (4) Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Pastis de carn i verdura. Fruita **21**

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

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

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

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

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

Rissotto xampinyons (7) Tritada 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 **26**

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

Llenties amb arròs integral (15) **27**
 Lluç a la planxa 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 (apte per celiacs) (15) Pinxos de pollastre amb enciam i remolatxa (15) Fruita de temporada
Proposta per Sopar: Wok de verdures amb cuscús i gambetes. Fruita **28**

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, 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