

LEGENDA 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)Cacaueus 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)Cam i derivats càrnics.

Dimarts

FESTA

Dilluns

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTA

2

Pasta sense gluten amb carbassó i ceba
 Truita de carxofes amb enciam i pastanaga logurt (3,7,9)

Proposta sopar: Crema de carbassó amb patata + Bistec planxa

K:518 H:50 P:17 L: 33

3

Llenties amb arròs
 Cuetes de rap amb suquet
 Fruita de temporada (4)

Proposta sopar: Amanida de quinoa amb advocat i tofu

K: 543,5 H:49 P: 15 L36:

4

Espinacs a la catalana
 Bistec de vedella
 amb muntanyeta d'arròs integral
 Fruita de temporada (8,15)

Proposta sopar: Pasta integral amb tomàquet fresc ratllat+ Orada

K: 437 H:50 P:20 L: 30

7

Arròs amb tomàquet
 Remenat d'ou de xampinyons amb cogombre amanit
 Fruita de temporada (3,7,9)

Proposta sopar: Sopa de galets + pollastre amb amanida

K:555 H:53 P:17 L:30

8

Cigrons estofats
 Hamburguesa vegana amb muntanyeta de quinoa i carbassa logurt (7,12)

Proposta sopar: Patata al forn amb botifarra, pebrot i ceba.

K:474 H:50 P:15 L:35

9

Pasta sense gluten amb ceba amb salsa verda i enciam
 Medalló de lluç m i tomàquet
 Fruita de temporada (4,15)

Proposta sopar: Amanida catalana +

K: 529,9 H:48 P:22 L:30

10

Crema de porro
 Pernillets de pollastre al forn amb verdures
 Fruita de temporada (15)

Proposta sopar: Pèsols saltejats amb pernil i verdures

K:425,6 H:54 P:16 L:30

11

Arròs de verdures de temporada
 Bacallà amb salsa de tomàquet
 Fruita de temporada (4,12)

Proposta sopar: Torrada amb escalivada i formatge de cabra.

K:505,2 H:53 P:15 L:31

14

Macarrons sense gluten bolonyesa
 Truita de formatge amb enciam i pebrot
 Fruita de temporada (3,7,15)

Proposta sopar: Crema d'espinacs + pollastre blanca amb amanida.

K:555 H:53 P:17 L:30

15

Col amb patata gratinat
 Seitó amb ceba confitada
 Fruita de temporada (3,4,7)

Proposta sopar: Hamburguesa vegana amb arròs integral i pebrots.

K:437 H: 50 P:20 L:30

16

Mongetes estofades
 Llom a la taronja amb tomàquet al forn
 Fruita de temporada (12,15)

Proposta sopar: Cus cus de verdures + Llenguado

K:502 H:40 P:22 L:38

17

Brou de peix amb arròs
 Brotxeta de gall d'indi amb xampinyons
 logurt (4,7,15)

Proposta sopar: Espinacs amb patata + truita francesa.

K:426 H:55 P:20 L:25

18

Patates guisades
 Lluç al forn amb samfaina
 Fruita de temporada (4)

Proposta sopar: Hummus amb crudités de verdures i torradetes.

K: 523 H: 53 P:15 L:32

21

FESTA

22

Pasta sense gluten amb oli i orenga
 Rostit de carn amb ceba i tomàquet amanit
 Fruita de temporada (15)

Proposta sopar: Sopa de peix amb arròs + Llobarro amb ceba

K:502 H:53 P:15 L: 31

23

Arròs amb carbassó i pastanaga
 Amanida de llenties: tomàquet, ceba, olives, blat de moro i enciam
 Fruita de temporada

Proposta sopar: Mongeta verda amb patata + pollastre planxa

K: 493,6 H:56 P: 14 L:30

24

Arròs integral amb carxofes
 Salmó al forn amb albergínia
 Fruita de temporada (4)

Proposta sopar: Conill al forn amb verdures i patata

K: 493 H:51 P:14 L:34,7

25

Bròquil amb patata
 Pollastre a la llimona amb ceba
 logurt (7,15)

Proposta sopar: Amanida de pasta integral amb tonyina i ou d'ur.

K:502 H:40 P:22 L: 38

28

Espaguets sense gluten napolitana
 Truita de pernil i ceba amb enciam i tomàquet amanit logurt (3,7)

Proposta sopar: Crema de remolatxa + Gall d'indi amb patata.

K:555 H:53 P:17 L:30

29

Minestra de verdures de temporada
 Llom amb verduretes
 Fruita de temporada (6)

Proposta sopar: Rap amb patata i verdures.

K:586 H:50 P:14 L:36

30

Paella de carn
 Lluç amb pèsols
 Fruita de temporada (4,14,15)

Proposta sopar: Verdures al wok + Bistec amb cus cus.

K:593 H:51 P:20 L:29

31

Brou vegetal amb Verdures i pasta
 Gall d'indi amb patates panaderes
 Fruita del temps (15)

Proposta sopar: Pizza vegetal

K:426 H:55 P:20 L:25

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 (espaguets, 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