

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1  FESTA	2  FESTA
5 K:529,9 H:50 P:15 L:35  Espaguetis <b>ECO</b> amb tomàquet i tonyina Truita de pernil amb enciam i pastanaga Fruita temporada  Sopar: Espinacs saltejats amb tofu i patata	6 K:400 H:54 P:16 L:30  Cigrons <b>ECO</b> estofats amb arròs Hamburguesa vegetal amb pastanaga i cogombre Fruita de temporada  Sopar: Truita d'espàrrecs verds i pernil amb torrada integral.	7 K:502 H:40 P:22 L:38  Crema de carbassó Pollastre rostit amb albergínia fregida Fruita de temporada  Sopar: Cuscús de verdures amb pollastre	8 K:418 H:49 P:16 L:35  Arròs amb carxofes Bacallà amb tomàquet al forn logurt  Sopar: Sopa de fideus, bistec planxa amb pebrots	9 K: 425 H:54 P:16 L:30  Mongeta verda amb patata Llom de porc amb enciam i olives Fruita de temporada  Sopar: Pèsols saltejats amb pernil i pastanaga.
12 K:535 H:53 P:17 L:30  Arròs amb tomàquet Truita de carbassó i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada  Sopar: Bledes amb patata + Gall d'indi planxa	13 K:437 H:50 P:20 L:30  Bròquil amb patata Vedella estofada Fruita de temporada  Sopar: Crema de verdures + Llenguado planxa	14 K:420 H:48 P:22 L:30  Sopa d'au amb galets <b>ECO</b> Cuetes de rap amb ceba al forn logurt  Sopar: Truita de xampinyons i pernil amb torrada integral.	15 K:553 H:56 P:14 L:30  Minestra de verdures Gall d'indi al forn amb patates fregides Fruita de temporada  Sopar: Pasta integral amb verdures i tonyina..	16 K:401 H:51 P:14 L:34  Llentíes <b>ECO</b> estofades amb verdures Salmó al forn a la taronja Fruita de temporada  Sopar: Amanida d'arròs amb pollastre
19. K:521 H:53 P:17 L:30  Espirals <b>ECO</b> integrals al pesto Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita de temporada  Sopar: Crema de verdures + Llobarro	20 K:490 H:49 P:15 L:36  Mongetes <b>ECO</b> estofades amb arròs Medalló de lluç amb samfaina logurt  Sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra	21 K:425 H:54 P:16 L:30  Xampinyons saltejats amb allet Mandonguilles mixtes amb muntanyeta de quinoa Fruita de temporada  Sopar: Rap amb patata i verdures	22 K:643 H:60 P:18 L:22  Patates estofades amb pèsols Pollastre al forn amb ceba confitada Fruita de temporada  Sopar: Torrada integral amb truita d'alls tendres.	23 K:590 H:50 P:20 L:30  Paella de pollastre Croquetes de peix amb enciam i tomàquet amanit Fruita de temporada  Sopar: Pizza vegetal amb pernil
26 K:437 H:50 P:20 L:30  Cuscús amb carbassó i ceba Truita de tonyina amb enciam i olives logurt  Sopar: Ensaladilla + Seitan planxa	27 K:425 H:48 P:22 L:30  Caldo vegetal amb verdures i fideus <b>ECO</b> Broqueta de gall d'indi a la llimona Fruita de temporada  Sopar: Orada al forn amb pisto i mill	28 K:493 H:56 P:14 L:30  Cigrons <b>ECO</b> estofats amb arròs Llom de porc amb enciam i pastanaga. Fruita de temporada  Sopar: Torrada integral amb truita de carbassó i pernil,	29 K:400 H:48 P:22 L:30  Arròs amb tonyina Bacallà amb carxofes fregides Fruita de temporada  Sopar: Crema de verdures + Salsitxes amb salsa de tomàquet.	30 K:570 H:50 P:20 L:30  Macarrons <b>ECO</b> amb tomàquet i formatge gratinats Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada Sopar: Verdures al wok + sípia amb patata.

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'Alimentat 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, avellanets, 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)Molluscs i productes a base de molluscs (15)Carn i derivats carnis

Heu d'avisar a la coordinadora de menjador de qualsevol eventualitat abans de les 9.30h  
Míriam - 655934459  
[menjadorescolaestel@gmail.com](mailto:menjadorescolaestel@gmail.com)