

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 K:555 H:53 P:17 L:30 Arròs integral amb verdures de temporada Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,7) Sopar: Amanida de lleties amb tonyina	4 K:474 H:50 P:15 L:35 Mongeta verda amb patata Peix fresc amb albergínia logurt (4,7) Sopar: Quinoa amb verdures i pollastre	5 K:425 H:48 P:22 L:30 Sopa d'au amb pasta ECO sense gluten Pollastre rostit amb pisto Fruita de temporada (15) Sopar: Salmó al forn amb patata i verdures	6 FESTIU	7 FESTIU
10 K:529,9 H:45 P:20 L:35 Espaguetis ECO sense gluten carbonara Truita de tonyina amb enciam i olives Fruita de temporada (3,15) Sopar: Crema de verdures + Bistec vedella	11 K:493 H:56 P:14 L:30 Lleties estofades ECO Hamburguesa vegetal amb humus i crostons Fruita de temporada (6) Sopar: Amanida d'arròs amb pernil	12 K:425 H:54 P:16 L:30 Bròquil amb patates Estofat de vedella amb muntanyeta de quinoa Fruita de temporada (15) Sopar: Truita de xampinyons amb torrada	13 K:420 H:48 P:22 L:30 Sopa d'au amb pasta ECO sense gluten Filet de lluç amb pèsols ECO logurt (4,7) Sopar: Arròs amb tomàquet natural i pollastre	14 K: 425 H:51 P:14 L:34 Arròs amb tomàquet Llom de porc amb enciam i olives Fruita de temporada (15) Sopar: Bròquil amb patata + Llenguado
17 K:521 H:53 P:17 L:30 Macarrons integrals ECO sense gluten napolitana amb formatge Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita de temporada (3,4,7,8) Sopar: Amanida de quinoa amb advocat i pollastre	18 K:557 H:49 P:17 L:36 Cigrons estofats ECO Bunyols de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada (4) Sopar: Pizza vegetal amb pernil	19 K:557 H:49 P:17 L:36 DINAR DE NADAL Sopa de galets ECO sense gluten Pollastre rostit amb patates i prunes Fruita de temporada(1,15) Sopar: Amanida d'arròs amb ou d'ur	20 K:535 H:53 P:17 L:30 Crema de verdures de temporada Peix fresc amb ceba i patates al forn logurt (4, 7) Sopar: Cus cus amb verdures+ Gall d'indi	21 K:400 H:54 P:16 L:30 Arròs tres delícies Broqueta de gall d'indi amb albergínia Fruita de temporada (3,15) Sopar: Orada amb verdures i patata

**ZIGA ZAGA US DESITJA
BONES FESTES I
FELIÇ ANY NOU!**

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, 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)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