

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 K: 426 H:54 P:16 L:30 Crema de verdures de temporada Llom de porc amb salsa de poma Fruita de temporada (15) Sopar: Arròs tres delícies + Llobarro al forn
4 K:555 H:53 P:17 L:30 Arròs amb xampinyons Truita de tonyina amb enciam i tomàquet amanit logurt (3,4,7) Sopar: Sopa juliana + Llenguado amb patata	5 K:474 H:50 P:17 L:35 Macarrons sense gluten ECO integrals al pesto Hamburguesa vegetal amb hummus Fruita de temporada (6,7,8) Sopar: Amanida de quinoa amb tomàquet, advocat i formatge fresc i tonyina	6 K:523 H:53 P:15 L:32 Bròquil amb patata gratinat Suquet de sípia amb pèsols Fruita de temporada (3,4,7,14) Sopar: Pèsols amb pastanaga i pernil	7 K:502 H:40 P:22 L:38 Mongetes estofades ECO amb arròs Pernillets de pollastre al forn Fruita de temporada (15) Sopar: Torrada integral amb escalivada i formatge de cabra	8 K: 426 H:55 P:20 L:25 Brou d'au amb pasta sense gluten ECO Bacallà amb albergínia Fruita de temporada (4,15) Sopar: Pizza tropical
11 K:555 H:53 P:17 L:30 Espaguetis sense gluten ECO carbonara Truita de carbassó i ceba amb pastanaga crua i olives Fruita de temporada (3,7,15) Sopar: Crema de porro + Gall d'indi a la planxa	12 K:550 H:50 P:22 L:28 Llenties estofades ECO amb pastanaga Pollastre rostit amb xampinyons Fruita de temporada (15) Sopar: Bistec de vedella amb arròs integral i pebrots	13 K:437 H:50 P:20 L:30 Crema de verdures de temporada Peix fresc amb patates fregides Fruita de temporada (4) Sopar: Cus cus amb verdures i tofu	14 K:502 H:53 P:15 L:31 Arròs integral a la cassola Estofat de vedella amb muntanyeta de quinoa logurt (15) Sopar: Espinacs amb patata + Truita francesa	15 K:426 H:55 P:20 L:25 Brou vegetal amb pasta sense gluten ECO petita Medalló de lluç amb pèsols ECO Fruita de temporada (4,9,15) Sopar: Entrepà integral vegetal amb pollastre
18 K:555 H:53 P:17 L:30 Arròs tres delícies Truita de formatge amb tomàquet amanit Fruita de temporada (3,7) Sopar: Sopa de peix amb pasta integral + Calamars a la romana amb amanida	19 K:550 H:50 P:22 L:28 Cigrons ECO amb espinacs Broqueta de gall dindi amb pisto logurt (1,15) Sopar: Crema de carbassa + Llom adobat amb verdures	20 K:426 H:55 P:20 L:25 Brou de peix amb pasta sense gluten ECO Bacallà al forn amb carxofes Fruita de temporada (4,14) Sopar: Espàrrecs verds gratinats + Truita de pernil	21 K:523 H:53 P:15 L:32 Mongeta verda amb patata Vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada (15) Sopar: Salmó al forn amb cus cus i verdures	22 K:529,9 H:548 P:22 L:30 Macarrons sense gluten ECO amb salsa de formatge Maire amb verdures Fruita de temporada (4,7) Sopar: Fajitas mexicanes de pollastre amb pebrots
25 K:555 H:50 P:20 L:30 Arròs integral amb tomàquet Truita de pernil amb pastanaga i cogombre logurt (3,7,15) Sopar: Amanida + Hummus amb crostons	26 K:557 H:49 P:17 L:36 Crema de verdures de temporada Estofat de Vedella amb verdures Fruita de temporada (15) Sopar: Arròs integrals amb xampinyons + orada al forn	27 K:474 H:50 P:15 L:35 Llenties estofades ECO amb patata Salmó al forn amb ceba Fruita de temporada (4,15) Sopar: Sopa vegetal amb sèmola + Pollastre a la planxa amb tomàquet amanit	28 K:400 H:54 P:16 L:30 Brou d'au amb pasta sense gluten ECO petita Pollastre al forn a la llimona Fruita de temporada (15) Sopar: Minestra de verdures amb tonyina	

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 pastres 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 abans de les 9.30h
 Míriam - 655934459
menjadorescolaestel@gmail.com