

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>1</b> K: 529 H:50 P:15 L:35  <b>Espaguetis sense gluten ECO amb tomàquet</b> <b>Truita de pernil amb remolatxa i pastanaga</b> <b>Fruita de temporada (3,15)</b>  Sopar: Empedrat de mongetes amb tonyina	<b>2</b> K: 425 H:54 P:16 L:30  <b>Trinxat de col i patata</b> <b>Llom de porc amb salsa de poma</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>  Sopar: Arròs integral amb pollastre i verdures	<b>3</b> K: 420 H:48 P:22 L:30  <b>Brou d'au amb pasta sense gluten ECO</b> <b>Peix fresc amb patates fregides</b> <b>Fruita de temporada (4,15)</b>  Sopar: Pa integral amb escalivada i formatge de cabra	<b>4</b> K: 400 H:54 P:16 L:30  <b>Llenties estofades ECO</b> <b>Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>  Sopar: Remenat d'espàrrecs verds + mill	<b>5</b> K: 590 H:50 P:20 L:30  <b>Arròs integral a la cassola</b> <b>Filet de lluç a la marinera</b> <b>logurt(4,7,14,15)</b>  Sopar: : Sopa vegetal amb fideus + Tofu marinat
<b>8</b> K:425 H:54 P:16 L:30  <b>Crema de verdures de temporada</b> <b>Truita de formatge amb enciam amanit</b> <b>Fruita de temporada (3,7)</b>  Sopar: Amanida de quinoa amb advocat i tonyina	<b>9</b> K:643 H:60 P:18 L:22  <b>Cigrons estofats ECO</b> <b>Hamburguesa vegetal amb verduretes</b> <b>Fruita de temporada (7,15)</b>  Sopar: Llobarro al forn amb verduretes i patates	<b>10</b> K:437 H:50 P:20 L:30  <b>Mongeta verda amb patata</b> <b>Bacallà amb enciam, olives i blat de moro</b> <b>Fruita de temporada (14)</b>  Sopar: Amanida + Hummus amb crostons i verduretes	<b>11</b> K:535 H:53 P:17 L:30  <b>Arròs integral amb sofregit de verdures</b> <b>Fricandó de vedella amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>  Sopar:Truita de carbassó amb ceba + cus cus	<b>12</b> K: 570 H:50 P:20 L:30  <b>ÚLTIM DIA DE TRIMESTRE</b> <b>Macarrons sense gluten ECO napolitana</b> <b>Pit de pollastre planxa Làctic (7,15)</b>  Sopar: Vichysoise amb crostons+ Llenguado amb verduretes
<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	<b>23</b> K:400 H:50 P:20 L:30  <b>Amanida d'arròs integral completa</b> <b>Truita de tonyina amb enciam i tomàquet</b> <b>logurt (3,4,7)</b>  Sopar: Sopa vegetal amb pasta + Pollastre planxa	<b>24</b> K:553 H:56 P:14 L:30  <b>Cigrons ECO saltejats amb all i julivert</b> <b>Broqueta de gall dindi</b> <b>Fruita de temporada (15)</b>  Sopar: Espinacs saltejats amb tofu i patata	<b>25</b> K:570 H:50 P:20 L:30  <b>Fideuà sense gluten</b> <b>Peix fresc amb enciam i pastanaga</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>  Sopar: Torrada integral amb truita de xampinyons	<b>26</b> K:425 H:54 P:16 L:30  <b>Bròquil amb patata</b> <b>Hamburguesa de vedella amb formatge i ceba confitada</b> <b>Fruita de temporada (7,12,15)</b>  Sopar: Pizza vegetal
<b>29</b> K:535 H:53 P:17 L:30  <b>Espirals sense gluten ECO amb tonyina i formatge</b> <b>Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit</b> <b>logurt (3,4,7)</b>  Sopar: Conill al forn amb pebrots i patata	<b>30</b> K:425 H:54 P:16 L:30  <b>Crema de verdures</b> <b>Bacallà amb pisto</b> <b>Fruita de temporada (4)</b>  Sopar: Espaguetis integrals amb verdures i heura			

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