

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