

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b> K:515 H: 54 P:12 L: 32</p> <p><b>Espirals amb verdures i sofregit de tomàquet</b> <b>Truita de pernil dolç</b> <b>Fruita de temporada (1,3,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Sopa de pollastre amb cigrons+ Gall d'indi amb verdures</p>	<p><b>2</b> K:432 H:40 P:22 L:38</p> <p><b>Brou d'au amb pasta petita</b> <b>Varetes de lluç al forn amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de quinoa amb advocat i heura</p>	<p><b>3</b> K:525,6 H:54 P:16 L:30</p> <p><b>Mongetes estofades</b> <b>Hamburguesa vegetal amb cus cus</b> <b>logurt (1,3,6,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Orada amb carxofes i patates</p>	<p><b>4</b> K:415 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>Arròs integral a la milanesa (ceba, pèsols i pernil dolç)</b> <b>Pernilets de pollastre al forn amb xampinyons</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de tomàquet amb orenga + Pasta farcida de formatge saltada amb allet</p>	<p><b>5</b> K:535 H:55 P:15 L:29</p> <p><b>Mongeta tendre amb patata</b> <b>Fricandó de vedella</b> <b>Fruita de temporada (1,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Espinacs a la catalana + Llenguado amb patates fregides</p>
<p><b>8</b> K:415 H:50 P:14 L:36</p> <p><b>Arròs amb tomàquet</b> <b>Truita de formatge amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (3,7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de fesols amb gall d'indi</p>	<p><b>9</b> K:425 H: 43 P:20 L: 32</p> <p><b>Llenties estofades amb verdures</b> <b>Bacallà amb all i julivert</b> <b>Fruita de temporada (4)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Timbal de verdures amb formatge de cabra i pa integral</p>	<p><b>10</b> K:523 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>Sopa de verdures</b> <b>Botifarra amb carxofes fregides</b> <b>logurt (1,7,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de porro amb crostons + Llobarro al forn</p>	<p><b>11</b> K:515 H: 53 P:17 L: 32</p> <p><b>Crema de cigrons i pastanaga</b> <b>Daus de gall d'indi saltats amb verduretes</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Pastís de patata amb verdures i ou</p>	<p><b>12</b> K:453 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>CARNAVAL</b> <b>Espaguetis amb salsa de formatge</b> <b>Fingers de pollastre casolans</b> <b>Flam (1,3,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida grega + PIZZA al gust</p>
<p><b>15</b> K:565 H: 53 P:17 L: 30</p> <p><b>Sopa de peix amb fideus</b> <b>Ous gratinats amb enciam i olives</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Pèsols assaltats amb xampinyons i patates i pernil</p>	<p><b>16</b> K:417 H: 50 P:20 L: 30</p> <p><b>Arròs tres delícies</b> <b>Hamburguesa de vedella amb patates al forn</b> <b>Fruita de temporada (3,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de pebrot i ceba + Croquetes de peix</p>	<p><b>17</b> K:545,5 H: 49 P:15 L: 36</p> <p><b>Cigrons estofats</b> <b>Croquetes bacallà amb albergínia</b> <b>logurt (1,3,4,7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Trio de cols + Broqueta de porc amb patates</p>	<p><b>18</b> K:516 H:50 P:14 L:36</p> <p><b>Crema de verdures de temporada</b> <b>Pollastre a la llimona</b> <b>Fruita de temporada (15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Arròs amb verdures i seità</p>	<p><b>19</b> K:459 H:49 P:20 L:30</p> <p><b>Macarrons bolonyesa</b> <b>Lluç al forn amb pastanaga i olives</b> <b>Fruita de temporada (1,4,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crep de pollastre amb xampinyons</p>
<p><b>22</b> K:525 H: 53 P:17 L: 30</p> <p><b>Llacets integrals gratinats</b> <b>Peixet fregit amb tomàquet amanit</b> <b>Fruita de temporada (1,3,4,7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de pastanaga i mongeta blanca + Vedella arrebossada</p>	<p><b>23</b> K:425,6 H:54 P:16 L:30</p> <p><b>Verdura tricolor: mongeta, pastanaga i patata</b> <b>Llom amb formatge</b> <b>Fruita de temporada (7,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Amanida de tomàquet i poma + Arròs de peix</p>	<p><b>24</b> K:586 H:50 P:14 L:36</p> <p><b>Llenties amb arròs</b> <b>Hamburguesa vegetal amb patates</b> <b>logurt (1,3,6,7)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Crema de remolatxa i poma + Truita de patata</p>	<p><b>25</b> K:452 H:40 P:22 L:38</p> <p><b>Crema de bròquil amb patata</b> <b>Canelons de carn amb beixamel</b> <b>Fruita de temporada (1,3,7,8,12,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Brou d'au amb pistons + Falafel de cigrons amb amanida</p>	<p><b>26</b> K:585 H: 51 P:20 L: 29</p> <p><b>MENÚ ALITALIA VOL 0026</b> <b>Sopa minestrone</b> <b>Pizza de pernil i formatge</b> <b>Postres (1,3,7,8,9,15)</b></p> <p><b>Proposta sopar:</b> Wok de verdures amb arròs integral + Daus de tonyina amb all i julivert</p>

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'Alimenta't Institut d'Educació Nutricional SL, CIF B65306540 - Alex Vidal Dietista-Nutricionista Col. Núm. T00386

Els segons plats aniran acompanyats d'amanida (enciam, tomàquet i pastanaga, majoritàriament) independentment de la guarnició esmentada en el menú.  
Pa integral un dia a la setmana.

**LLEGENDA ALÈRGENS:**(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, paçanes, 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)Mol·luscs i productes a base de mol·luscs (15)Carn i derivats carnis