

AL·LÈRGENS: Gluten(1) Crustacis(2) Ou(3) Peix(4) Cacauets(5) Soja(6) Lactosa(7) Fruita de closca(8) Api(9) Mostassa(10) Sèsam(11) Sulfit(12) Tramussos(13) Mol·luscs(14)

Dilluns 01/02/2016		Dimarts 02/02/2016		Dimecres 03/02/2016		Dijous 04/02/2016		Divendres 05/02/2016			
Fideus a la cassola amb salsitxes	1 3 6	Crema de pastanaga amb rostes	1	Sopa de pollastre amb galets	1 3 9	Arròs a banda	4 9 12	Cigrons estofades amb bledes	12		
Truita a la francesa	3	Bacallà a la papillota de cebes tendres, pastanaga i carbassó	4	Pollastre al forn	1 3	Mandonguilles a la jardineria	6 9 12	Lluç a la romana	1 3 4		
Amanida d'enciam i blat de moro	12			Patates xips i tomàquet amanit	1 7 8 12			Amanida d'enciam i pastanaga	12		
Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
831,86	78,08	31,74	44,31	610,45	80,77	29,88	18,65	570,61	61,95	32,17	21,57
Pernillets de pollastre amb samfaina i arròs saltat logurt		Bistec de vedella amb blat de moro saltat i amanida Poma al forn		Bunyols de bacallà amb enciam juliana i arròs tres delícies Fruita de temporada		Mongeta tendra i patates Ous remenats amb salsa de tomàquet i xampinyons Compota de fruita		Crema de verdures Entrepà de llom, enciam i tomàquet Macedònia de fruites natural			

Dilluns 08/02/2016		Dimarts 09/02/2016		Dimecres 10/02/2016		Dijous 11/02/2016		Divendres 12/02/2016			
		Arròs amb salsa de tomàquet	-	Macarrons gratinats	1 3 7	Mongeta tendra, patata, pèsols i pastanaga al vapor amb oli d'oliva	12	Sopa de pollastre	1 3 9		
		Ous farcits de tonyina gratinats	3 4 7	Mussola al forn	4	Llenties amb arròs	12	Pit de pollastre arrebossat amb verduretes	-		
		Amanida d'enciam i pastanaga	12	Amanida d'enciam i tomàquet	12	Amanida d'enciam i olives	12	Fruita de temporada	-		
		Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7				
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
816,07	93,17	27,98	36,83	771	90,22	32,15	31,28	485,14	66,37	14,92	17,78
Pastís de patata gratinat farcit de carn Tomàquet amanit amb tonyina logurt		Sopa de peix amb arròs Hamburguesa de vedella amb pastanaga rallada Natilles		Crema de xampinyons Filet de lluç a la planxa amb patates fregides Rodanxes de taronja amb mel i canyella		Broquetes de verdura a la brasa Pizza al gust Amanida de fruites amb iogurt					

Dilluns 15/02/2016		Dimarts 16/02/2016		Dimecres 17/02/2016		Dijous 18/02/2016		Divendres 19/02/2016			
Crema de carbassó	12	Trinxat de col i patata	12	Mongetes blanques estofades	-	Escudella amb pasta	1 3 9	Arròs amb pollastre i pastanaga	-		
Canelons de carn gratinats	6 7 10 11 12	Magra de porc amb tomàquet	-	Lluç al forn	4	Estofat de gall dindi amb patates, pastanaga i pèsols	9 12	Truita de patata	3 12		
Amanida d'enciam i brots de soja	12	Fruita de temporada	-	Amanida d'enciam i olives	12	Fruita de temporada	-	Amanida d'enciam i tomàquet	12		
Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	logurt "La Fageda"	7	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
649,56	73	27,02	27,72	565,33	61,36	34,05	20,41	765,73	66,98	45,47	35,1
Mandonguilles de peix amb verdures i patates Plàtan i kiwi tallats a rodanxes		Arròs tres delícies Formatge fresc amb enciam juliana Natilles de xocolata		Rollets d'albergínia al forn amb mel Escalopa de vedella amb puré de patata Peres bullides amb canyella		Ensaladilla russa amb tonyina Llom a la planxa Pa de pessic amb poma		Ous fregits amb patates i tomàquet al forn Suc de taronja natural amb gelat de vainilla			

Dilluns 22/02/2016		Dimarts 23/02/2016		Dimecres 24/02/2016		Dijous 25/02/2016		Divendres 26/02/2016			
Macarrons amb salsa de verdures	1 3	Paella de verdures	9	Sopa de pollastre amb pasta	1 3 9	Crema de verdures amb rostes de pa	1 12	Llenties amb arròs integral	-		
Llom al forn amb verduretes	-	Bastonets de lluç casolans	1 3 4	Pollastre al forn amb herbes aromàtiques	12	Hamburguesa de vedella	6 12	Remenat d'ou amb xampinyons	3 12		
Fruita de temporada	-	Amanida d'enciam i pastanaga	12	Patates panadera	12	Tomàquet amanit	-	Amanida d'enciam i olives	12		
Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Fruita de temporada	-	Plàtan amb xocolata	7	logurt "La Fageda"	7		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g	E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
592,09	79,52	18,98	22,01	761,85	89,34	31,62	30,89	587,53	59,73	35,47	22,97
Pollastre al forn amb patates i rodanxes d'albergínia a la brasa logurt		Salsitxes amb salsa de tomàquet i puré de patates Plàtan amb xocolata		Truita francesa amb pa amb tomàquet i enciam amanit Flam		Amanida de pasta Croquetes de pernil Macedònia de fruites natural		Sopa minestrone Sandvitx de pernil i formatge Fruita de temporada			

Dilluns 29/02/2016			
Espaguetis amb salsa carbonara	1 3 7		
Rap a la marinera	4 12		
Fruita de temporada	-		
E Kcal	HC g	PROT g	LIP g
649,07	85,04	35,04	18,75
Carbassó farcit amb amanida d'enciam i pastanaga rallada Pinya tallada			

Valors nutricionals
La llegenda de lectura corresponent és la següent: V.N.=Valors nutricionals / E=Energia / HC=Hidrats de carboni / PROT=Proteïnes / LIP=Lípids / S.C.=Sopars complementaris.

V.N.=Valors nutricionals

Al·lèrgens
Al costat de cadascun dels plats, a la columna marcada amb A, us indiquem el número corresponent a l'al·lèrgen present a cada plat (en color vermellós). La referència del número la trobareu a la llista de la franja blava.

A=Al·lèrgens

Postres
Aquests mes de gener la fruita que es servirà com a postres serà mandarina, pera, pinya, plàtan, poma, raïm i taronja.

Les postres làcties seran de producció en una Cooperativa Catalana d'iniciativa social i sense ànim de lucre.

Idees per un sopar en família
Els sopars proposats representen un estàndard combinatori amb els menús servits durant el temps de migdia en el cas dels menús NO adaptats. És per això que han de servir de guia orientativa per a una posterior adaptació a la pròpia llar, ja sigui en gustos i costums, com en al·lèrgies i/o intoleràncies.