

NO PEIX



Dimecres 1

Dijous 2

Divendres 3

FESTIU

Arròs a la napolitana

Trinxat de col amb patata **ECO**
amb picadeta d'all i julivert

Truita francesa

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Pollastre amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 6

Dimarts 7

Dimecres 8

Dijous 9. Dia de proteïna vegetal

Divendres 10

Mongeta tendra amb patata **ECO**

Crema de coliflor **ECO**

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
carbassa

Sopa d'arròs
amb brou vegetal

Fideus **ECO** a la cassola
amb verdures **ECO** de temporada

Botifarra de porc al forn
amb enciam i olives

Pollastre de pagès a les fines herbes
amb patata panadera

Truita francesa

amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Estofat de cigrons **ECO**

amb verdures de temporada

Fruita **ECO** de temporada

Truita francesa

amb niu d'enciams

logurt **ECO** a granel

Dilluns 13

Dimarts 14

Dimecres 15

Dijous 16

Divendres 17. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** estofades
amb pastanaga i porro **ECO**

Arròs amb sofregit de tomàquet

Crema de pastanaga **ECO**

Espaguetis **integrals** amb salsa de xampinyons
amb crema de llet, ceba i xampinyons

Cus cús de verdures **ECO** al curri

Truita d'espínacs

amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Pollastre a la planxa

amb enciam i pastanaga

logurt **ECO** a granel

Pollastre de pagès al romaní

amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Truita francesa

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cigrons **ECO** saltatejadets

amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 20

Dimarts 21

Dimecres 22. Menú temàtic

Dijous 23. Dia de proteïna vegetal

Divendres 24

Arròs de verdures

Mongetes blanques **ECO** estofades amb
espínacs

Pèsols saltejats

Bròquil amb patata **ECO**

Escudella vegetal
amb vegetals i fideus **ECO**

Hamburguesa de **vedella ecològica**

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Truita de moniato

amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Pollastre a la planxa

Fruita **ECO** de temporada

Estofat de llentíes **ECO**

Fruita **ECO** de temporada

Pollastre a la planxa

amb enciam i olives

logurt **ECO** a granel

Dilluns 27

Dimarts 28

Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal

Dijous 30

Divendres 1

Espirals **integrals** a la napolitana

Trinxat de bledes amb patata **ECO**

Crema de porros **ECO**

Arròs de tardor
amb verdures **ECO** de temporada i bolets

Estofat de llentíes **ECO**

Truita francesa

amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Estofat de porc amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all
i julivert

Fruita **ECO** de temporada

Pollastre a la planxa

logurt **ECO** a granel

Truita de pastanaga

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica