



DIVENDRES 1				
Crema de verdura de temporada Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada <i>ecològica</i>				
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOUS 7	DIVENDRES 8
Trinxat de verdura amb patates i formatge verdura de temporada, patata i formatge Daus de gall dindi amb salsa tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Cigrans <i>eco</i> amb verdures carbassó, porro i pastanaga Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Arròs <i>eco</i> amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt <i>ecològic</i>	Amanida russa amb tonyina i maionesa patata, mongeta verda, pastanaga i tonyina Llom al forn amb salsa de poma brou de verdures i poma Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Espaguetis <i>eco</i> amatriciana tomàquet ceba i bacó Peix <i>fresh</i> segons mercat Fruita de temporada <i>ecològica</i>
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Sopa d'au amb pasta <i>eco</i> brou d'au, pasta i vegetals Bistec de gall dindi al forn amb enciam i olives Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Arròs <i>eco</i> al pesto alfàbrega i formatge Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Crema de verdura de temporada amb crostons de pa Estofat de vedella jardinera patata, pastanaga i mongeta verda Fruita de temporada <i>ecològica</i>	NOSALTRES TRIEM Pizza de gall dindi i formatge Pollastre al forn amb patates xips Pastís de xocolata	Amanida de lleties <i>eco</i> tomàquet, formatge i olives Truita de patates i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada <i>ecològica</i>
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOUS 21	DIVENDRES 22
Verdura de temporada amb patates Botifarra al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Mongetes seques <i>eco</i> amb tomàquet sofregit de tomàquet i ceba Gall dindi al forn amb enciam i olives Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Patates al forn amb niu de tomàquet i ceba Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Arròs <i>eco</i> a la cassola amb costella amb vegetals i costella de porc Truita de tonyina amb enciam i pipes Fruita de temporada <i>ecològica</i>	Macarrons <i>eco</i> amb tomàquet i formatge Pit de pollastre arrebossat casolà amb guarnició d'amanida Gelat i refrescs sense gas

El pollastre és de pagès amb alimentació vegetal, mínim amb un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro; sacrificat almenys amb 56 dies i criat amb sistema extensiu.

Les verdures i hortalisses són ecològiques.

Les fruites de temporada poden ser: albercocs, cireres, prunes, maduixes, préssec, nespres, pinya, plàtan i síndria

Les verdures de temporada poden ser: broquil, carbassó, mongeta verda, pastanaga, enciam, tomàquet, cogombre i carbassa



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

CAT000899