



<b>DIVENDRES 1</b>				
Crema de verdura de temporada Pollastre al forn amb patates Fruita de temporada <b>ecològica</b>				
<b>DILLUNS 4</b>	<b>DIMARTS 5</b>	<b>DIMECRES 6</b>	<b>DIJOUS 7</b>	<b>DIVENDRES 8</b>
Trinxat de verdura amb patates i formatge verdura de temporada, patata i formatge <b>Pollastre</b> amb salsa tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Cigrons <b>eco</b> amb verdures carbassó, porro i pastanaga Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Arròs <b>eco</b> amb tomàquet Pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt <b>ecològic</b>	Amanida russa amb tonyina i maionesa patata, mongeta verda, pastanaga i tonyina <b>Ous durs</b> amb salsa de poma brou de verdures i poma Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Espaguetis <b>eco amb tomàquet</b> <b>Peix fresc</b> segons mercat Fruita de temporada <b>ecològica</b>
<b>DILLUNS 11</b>	<b>DIMARTS 12</b>	<b>DIMECRES 13</b>	<b>DIJOUS NOSALTRES TRIEM 14</b>	<b>DIVENDRES 15</b>
Sopa d'au amb pasta <b>eco</b> brou d'au, pasta i vegetals <b>Truita</b> amb enciam i olives Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Arròs <b>eco</b> al pesto alfàbrega i formatge Peix al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Crema de verdura de temporada amb crostons de pa <b>Peix</b> jardiner patata, pastanaga i mongeta verda Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Pizza de <b>tonyina</b> i formatge Pollastre al forn amb patates xips Pastís de xocolata	Amanida de lleties <b>eco</b> tomàquet, formatge i olives Truita de patates i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada <b>ecològica</b>
<b>DILLUNS 18</b>	<b>DIMARTS 19</b>	<b>DIMECRES 20</b>	<b>DIJOUS 21</b>	<b>DIVENDRES 22</b>
Verdura de temporada amb patates <b>Peix al forn</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Mongetes seques <b>eco</b> amb tomàquet sofregit de tomàquet i ceba <b>Truita</b> amb enciam i olives Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Patates al forn amb niu de tomàquet i ceba Lluç al forn amb tomàquet amanit Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Arròs <b>eco</b> a la cassola amb <b>verdures</b> Truita de tonyina amb enciam i pipes Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Macarrons <b>eco</b> 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: bròquil, 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