



DIVENDRES 1				
Crema de verdura de temporada				
Pollastre al forn amb patates				
Fruita de temporada ecològica				
DILLUNS 4	DIMARTS 5	DIMECRES 6	DIJOURS 7	DIVENDRES 8
Trinxat de verdura amb patates i formatge verdura de temporada, patata i formatge	Cigrons eco amb verdures carbassó, porro i pastanaga	Arròs eco amb tomàquet	Amanida russa amb tonyina i maionesa patata, mongeta verda, pastanaga i tonyina	Espaguetis (sense gluten) amatriciana tomàquet ceba i bacó
Daus de gall dindi amb salsa tomàquet, pastanaga i ceba	Truita de carbassó amb enciam i tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Llom al forn amb salsa de poma brou de verdures i poma	Peix fresc segons mercat
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	logurt ecològic	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica
DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOURS 14 NOSALTRES TRIEM	DIVENDRES 15
Sopa d'au amb pasta (sense gluten) brou d'au, pasta s/gluten i vegetals	Arròs eco al pesto alfàbrega i formatge	Crema de verdura de temporada SENSE crostons de pa	Coca (sense gluten) de gall dindi i formatge	Amanida de lleties eco tomàquet, formatge i olives
Bistec de gall dindi al forn amb enciam i olives	Peix al forn amb enciam i tomàquet	Estofat de vedella jardinera patata, pastanaga i mongeta verda	Pollastre al forn amb patates xips	Truita de patates i ceba amb niu d'enciams
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Crema de xocolata	Fruita de temporada ecològica
DILLUNS 18	DIMARTS 19	DIMECRES 20	DIJOURS 21	DIVENDRES 22
Verdura de temporada amb patates	Mongetes seques eco amb tomàquet sofregit de tomàquet i ceba	Patates al forn amb niu de tomàquet i ceba	Arròs eco a la cassola amb costella amb vegetals i costella de porc	Macarrons (sense gluten) amb tomàquet i formatge
Botifarra al forn amb enciam i pastanaga	Gall dindi al forn amb enciam i olives	Lluç al forn amb tomàquet amanit	Truita de tonyina amb enciam i NO pipes	Pit de pollastre arrebossat s/gluten casolà amb guarnició d'amanida
Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	Fruita de temporada ecològica	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