



| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 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 | Cigrons <i>eco</i> amb verdures carbassó, porro i pastanaga | Arròs <i>eco</i> amb tomàquet | Amanida russa amb maionesa i SENSE tonyina patata, mongeta verda, pastanaga i NO tonyina | Espaguetis <i>eco</i> 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 | Truita |
| Fruita de temporada <i>ecològica</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> | logurt <i>ecològic</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> |
| DILLUNS 11 | DIMARTS 12 | DIMECRES 13 | DIJOUS 14 NOSALTRES TRIEM | DIVENDRES 15 |
| Sopa d'au amb pasta <i>eco</i> brou d'au, pasta i vegetals | Arròs <i>eco</i> al pesto alfàbrega i formatge | Crema de verdura de temporada amb crostons de pa | Pizza de gall dindi i formatge | Amanida de lleties <i>eco</i> tomàquet, formatge i olives |
| Bistec de gall dindi al forn amb enciam i olives | Truita 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 <i>ecològica</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> | Pastís de xocolata | Fruita de temporada <i>ecològica</i> |
| DILLUNS 18 | DIMARTS 19 | DIMECRES 20 | DIJOUS 21 | DIVENDRES 22 |
| Verdura de temporada amb patates | Mongetes seques <i>eco</i> amb tomàquet sofregit de tomàquet i ceba | Patates al forn amb niu de tomàquet i ceba | Arròs <i>eco</i> a la cassola amb costella amb vegetals i costella de porc | Macarrons <i>eco</i> amb tomàquet i formatge |
| Botifarra al forn amb enciam i pastanaga | Gall dindi al forn amb enciam i olives | Truita amb tomàquet amanit | Truita francesa amb enciam i pipes | Pit de pollastre arrebossat casolà amb guarnició d'amanida |
| Fruita de temporada <i>ecològica</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> | Fruita de temporada <i>ecològica</i> | 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