



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