

NO ESPINACS, LLENTIES, CIGRONS, MONGETA BLANCA NI PÈSOLS



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Macarrons eco carbonara bacó, crema de llet i formatge Truita de tonyina amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures de temporada no pèsols ni espinacs Pollastre al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam i pipes logurt natural ecològic	Arròs eco amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Sopa de verdures amb vegetals de temporada Estofat de gall dindi amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada ecològica
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Espaguetis eco amb tomàquet amb tomàquet i formatge Lluç al forn amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates no pèsols ni espinacs Truita de pastanaga amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures de temporada no pèsols ni espinacs Llom arrebossat casolà amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Arròs eco a la cassola amb verdures amb pebrots, ceba i pastanaga Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	FESTIU
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Crema de verdures de temporada Truita de verdures amb enciam i pipes Fruita de temporada	Arròs eco al pesto amb alfàbrega i formatge Gall dindi al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patates no pèsols ni espinacs Salsitxes de porc amb tomàquet Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patates Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt natural ecològic	Fideus eco a la cassola amb verdures amb vegetals de temporada Castanyola al forn amb all i julivert amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Menús de sempre
Patates guisades amb costella amb vegetals de temporada i costelleta Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Espirals eco amb formatge ratllat Estofat de vedella jardinera mongeta verda, pastanaga i patata Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures de temporada no pèsols ni espinacs Gall dindi al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb tomàquet Peix fresc segons mercat amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Crema de moniato Truita de patates i ceba amb niu d'enciams Melindros amb xocolata negra
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31. La Castanyada	Dimecres 24 Tastet! Albergínies amb mel	
Trinxat patata, col i pernil dolç Llom al forn amb all i julivert amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb verdures amb vegetals de temporada Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Crema de carbassa Pit de pollastre arrebossat casolà amb patates al forn Fruita de temporada ecològica		

El pollastre és de pagès, amb alimentació vegetal, mínim un 65% de cereals, dels quals com a mínim un 50% de blat de moro, sacrificat almenys 56 dies i criat amb sistema extensiu.
Les verdures i hortalisses són ecològiques.
Les fruites de temporada poden ser: kiwi, poma, meló, pera, pinya o plàtan.
Les verdures de temporada poden ser: carbassa, porro, pastanaga, bleda, albergínia o espinacs.



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica