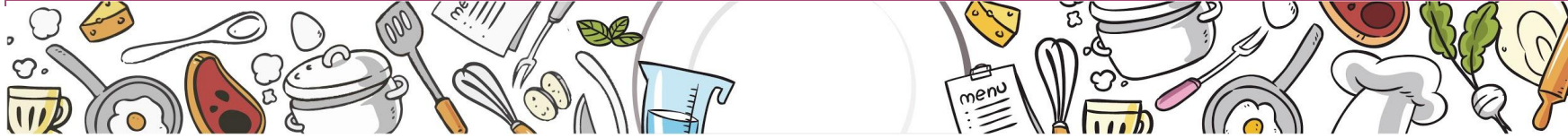


NO GLUTEN, NO LACTOSA



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Macarons (sense gluten) amb tomàquet Truita de tonyina amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Llenties eco estofades amb vegetals de temporada Pollastre al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Hamburguesa de vedella amb enciam i NO pipes logurt de soja	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 (sense gluten) amb tomàquet amb tomàquet i NO formatge Lluç al forn amb enciam i NO pipes Fruita de temporada ecològica	Cigrons eco estofats amb espinacs espinacs, tomàquet i ceba Truita de pastanaga amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures de temporada Llom a la planxa 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 NO pipes Fruita de temporada	Arròs eco al pesto amb alfàbrega i NO formatge Gall dindi al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongetes eco seques estofades amb vegetals de temporada Salsitxes de porc amb tomàquet Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patates Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt de soja	Fideus (sense gluten) 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 (sense gluten) amb oli Estofat de vedella jardinera mongeta verda, pastanaga i patata Fruita de temporada ecològica	Llenties eco estofades amb vegetals de temporada Gall dindi al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb tomàquet Peix fresc segons mercat amb enciam i NO pipes Fruita de temporada ecològica	Crema de moniato Truita de patates i ceba amb niu d'enciams logurt de soja
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31. La Castanyada	<p>Dimecres 24 Tastet! Albergínies amb mel</p>	
Col amb patata Llom al forn amb all i julivert amb enciam i NO pipes Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb verdures amb vegetals de temporada Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Crema de carbassa Pit de pollastre a la planxa 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