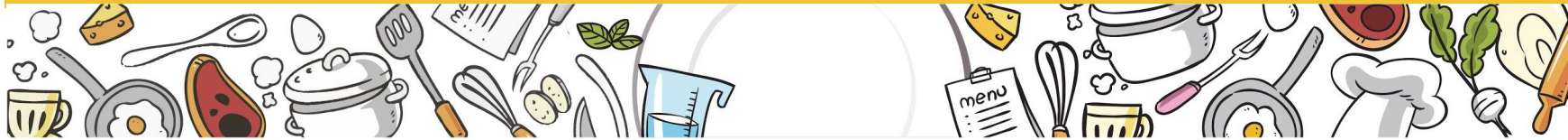


NO GLUTEN



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