

NO PLV, NO OU NI LLEGUMS



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<p>Macarons eco amb tomàquet</p> <p>Peix al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Crema de verdures de temporada no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Pollastre al forn amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Verdura de temporada amb patates no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Hamburguesa de vedella amb enciam i pipes</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Arròs eco amb sofregit de tomàquet</p> <p>Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Sopa de verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Estofat de gall dindi amb tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
<p>Espaguetis eco amb tomàquet amb tomàquet i NO formatge</p> <p>Lluç al forn amb enciam i pipes</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Verdura de temporada amb patates no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Crema de verdures de temporada no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Llom arrebossat casolà (sense ou) amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Arròs eco a la cassola amb verdures amb pebrots, ceba i pastanaga</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>FESTIU</p>
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
<p>Crema de verdures de temporada no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Peix al forn amb enciam i pipes</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs eco al pesto amb alfàbrega i NO formatge</p> <p>Gall dindi al forn amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures de temporada no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Salsitxes de porc amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Verdura de temporada amb patates no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Fideus eco a la cassola amb verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Castanyola al forn amb all i julivert amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Menús de sempre
<p>Patates guisades amb costella amb vegetals de temporada i costelleta</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Espirals amb oli</p> <p>Estofat de vedella jardineria NO mongeta verda, pastanaga i patata</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Verdura de temporada amb patates no pèsols ni mongeta verda</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Arròs eco amb tomàquet</p> <p>Peix fresc segons mercat amb enciam i pipes</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Crema de moniato</p> <p>Peix al forn amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31. La Castanyada	<p>Dimecres 24 Tastet! Albergínies amb mel</p>	
<p>Col amb patata</p> <p>Llom al forn amb all i julivert amb enciam i pipes</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Arròs eco amb verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Peix al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Pit de pollastre arrebossat casolà (sense ou) amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>		

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