

TRITURAT, SENSE PLV, OU NI FRUITS SECS



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Triturat de patata, peix i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de llenties, pollastre i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de patata, carn de vedella i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat d'arròs, peix fresc i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de patata, gall dindi i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Triturat de patata, lluç i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de cigrons, gall dindi i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de patata, llom i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat d'arròs, pollastre i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	FESTIU
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Triturat de patata, peix i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat d'arròs, gall dindi i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de mongetes seques, magra de porc i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de patata, pollastre i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de patata, castanyola i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Menús de sempre
Triturat de patata, pollastre i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de patata, carn de vedella i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de llenties, gall dindi i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat d'arròs, peix fresc i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de moniato, peix i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31. La Castanyada	Dimecres 24 Tastet! Alberginies amb mel	
Triturat de patata, llom i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat d'arròs, peix i verdures Triturat de fruita de temporada ecològica	Triturat de patata, pollastre i verdures Triturat de 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