

NO LACTOSA


Dimarts 13
Tastet! Xips de moniato!

Dijous 1

Divendres 2

FESTIU

FESTIU

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs eco amb tomàquet Pollastre al forn amb patates xips Fruita de temporada ecològica	Crema de verdura de temporada Castanyola amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Mandonguilles de vedella amb salsa amb salsa de verdures Fruita de temporada ecològica	Sopa de galets eco brou d'au i vegetals Truita de pastanaga amb enciam i pipes logurt de soja	Mongetes seques eco amb verdures Gall dindi al forn enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Espaguetis eco amb tomàquet Truita de tonyina amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Llentíes eco estofades amb vegetals de temporada Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Paella de verdures amb vegetals de temporada Llom a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures de temporada Gall dindi al forn amb patates al forn Fruita de temporada ecològica	Sopa d'au amb vegetals de temporada Peix fresc segons mercat amb enciam i tomàquet logurt de soja
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs eco saltat amb verdures amb vegetals de temporada Hamburguesa de vedella al forn amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Crema de verdura de temporada Estofat de gall dindi pebrot vermell i verd, ceba, tomàquet i patata Fruita de temporada ecològica	Macarrons eco bolonyesa tomàquet, cam picada de vedella i ceba Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Sopa de verdures amb vegetals de temporada Peix fresc segons mercat amb enciam i blat de moro logurt de soja	Mongetes seques eco estofades amb vegetals de temporada Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Menús de sempre!	Divendres 30
Fideus eco a la cassola amb verdures amb vegetals de temporada Truita de patates i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Cigrons eco amb espinacs espinacs, tomàquet i ceba Gall dindi al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema de verdura de temporada Botifarra de porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb verdures i bolets amb vegetals de temporada Bacallà al forn amb samfaina pebrot, tomàquet, albergínia i ceba logurt de soja	Patates guisades amb costella amb porro, pastanaga, tomàquet i costelleta Pollastre al forn amb niu d'enciams 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, mandarina, taronja, pera, pinya, plàtan o raïm.

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carbassa, coliflor, espinacs, porro, pastanaga, enciam i tomàquet.



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho

CAT000899

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica