

NO OU



**Dimarts 13**  
**Tastet! Xips de moniato!**

Dijous 1

Divendres 2

FESTIU

FESTIU

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs <b>eco</b> amb tomàquet  <b>Pollastre al forn</b> amb patates xips Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Crema de verdura de temporada  Castanyola amb all i julivert amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Verdura de temporada amb patates  Mandonguilles de vedella amb salsa amb salsa de verdures Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Sopa de galets <b>eco</b> brou d'au i vegetals <b>Peix al forn</b> amb enciam i pipes logurt <b>ecològic</b>	Mongetes seques <b>eco</b> amb verdures  Gall dindi al forn enciam i blat de moro Fruita de temporada <b>ecològica</b>
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Espaguetis <b>eco</b> carbonara bacó, crema de llet i <b>NO</b> formatge <b>Peix al forn</b> amb enciam i pipes Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Llentíes <b>eco</b> estofades amb vegetals de temporada Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Paella de verdures amb vegetals de temporada Llom a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Crema de verdures de temporada  Gall dindi al forn amb patates al forn Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Sopa d'au amb vegetals de temporada <b>Peix fresc segons mercat</b> amb enciam i tomàquet logurt <b>ecològic</b>
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs <b>eco</b> saltat amb verdures amb vegetals de temporada Hamburguesa de vedella al forn amb enciam i pipes Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Crema de verdura de temporada  Estofat de gall dindi pebrot vermell i verd, ceba, tomàquet i patata Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Macarrons <b>eco</b> bolonyesa tomàquet, cam picada de vedella i ceba <b>Peix al forn</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Sopa de verdures amb vegetals de temporada <b>Peix fresc segons mercat</b> amb enciam i blat de moro logurt <b>ecològic</b>	Mongetes seques <b>eco</b> estofades amb vegetals de temporada Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de temporada <b>ecològica</b>
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Menús de sempre!	Divendres 30
Fideus <b>eco</b> a la cassola amb verdures amb vegetals de temporada <b>Peix al forn</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Cigrons <b>eco</b> amb espinacs espinacs, tomàquet i ceba Gall dindi al forn amb enciam i olives Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Crema de verdura de temporada  Botifarra de porc amb enciam i tomàquet Fruita de temporada <b>ecològica</b>	Arròs <b>eco</b> amb verdures i bolets amb vegetals de temporada Bacallà al forn amb samfaina pebrot, tomàquet, albergínia i ceba Flam	Patates guisades amb costella amb porro, pastanaga, tomàquet i costelleta Pollastre al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada <b>ecològica</b>

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