

MENÚ BASAL



Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Espirals eco amb salsa de bolets crema de llet, bolets i ceba Pollastre al forn enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures de temporada Estofat de vedella jardinera amb vegetals de temporada Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb verdures amb vegetals de temporada Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	FESTIU	FESTIU
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Sopa de lletres eco Croquetes de bacallà amb patates xips Préssec en almívar	Llenties eco estofades amb verdures amb vegetals de temporada Trita de formatge amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Estofat de porc amb salsa tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb tomàquet Peix fresc segons mercat enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema de verdures de temporada Pollastre amb salsa de poma enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21. Menú de sempre!
Llesques de patata al forn amb verdures amb vegetals de temporada Hamburguesa de vedella al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Cigrons eco amb verdures amb vegetals de temporada Trita de pastanaga i ceba enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Pizza casolana de gall dindi i formatge gall dindi, formatge i tomàquet Fruita de temporada ecològica	Arròs eco amb verdures amb vegetals de temporada Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	Escudella brou d'au, galets eco i vegetals Pollastre rostit amb patates fregides Natilles i refrescs sense gas

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: magrana, kiwi, mandarina, poma, taronja, pera, pinya, plàtan o raïm.

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofa, col, bròquil, carbassa, colíflor, espinacs, porro, pastanaga, tomàquet.



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho

CA1000899

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica