

MENÚ BASAL



				Divendres 1
				Llenties eco amb verdures de temporada Truita francesa amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs eco amb tomàquet Lluç al forn amb enciam i pipes logurt ecològic	Verdura de temporada Pizza casolana de gall dindi i formatge Fruita de temporada ecològica	Espaguetis eco amb formatge ratllat i orenga Llom al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Patates guisades a la riojana vegetals, tomàquet i xoriço Truita de xips amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	Mongetes blanques eco estofades amb verdures de temporada Pit de pollastre al forn amb verdures saltades amb verdures de temporada Fruita de temporada ecològica
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Espirals eco napolitana tomàquet i formatge ratllat Truita d'olives amb enciam i blat de moro logurt ecològic	Crema de verdura de temporada amb crostons de pa Hamburguesa de vedella al forn amb patata al caliu Fruita de temporada ecològica	Cigrons eco amb carbassa carbassa, tomàquet, pastanaga i ceba Pernilets de pollastre rostits amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Patates al forn amb verdures Peix fresc segons mercat Fruita de temporada ecològica	Sopa de peix amb arròs eco Gall dindi al forn amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21. Menús de sempre!	Divendres 22
Arròs eco amb tomàquet Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Lluç al forn amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Sopa de verdures Estofat de vedella amb pèsols, patata i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Fideus eco a la cassola amb costella Bunyols de bacallà amb niu d'enciams Crema la Fageda	Llenties eco estofades amb verdures amb verdures de temporada Pollastre a l'allet amb patates xips Fruita de temporada ecològica
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28. Dijous gras!	
Arròs eco saltat amb verdures amb verdures de temporada Croquetes de rostif amb niu d'enciams logurt ecològic	Cigrons eco amb patata Pit de pollastre al forn amb formatge amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema de verdura de temporada Peix fresc segons mercat Fruita de temporada ecològica	Escudella de galets eco brou d'au, galets i vegetals Truita de botifarra d'ou amb enciam i tomàquet 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 o plàtan.

Les verdures de temporada poden ser: bledes, carxofes, col, bròquil, carbassa, coliflor, espinacs, porro i pastanaga.



@somvalors

www.somvalors.com