

MENÚ BASAL



				Divendres 1. Carnestoltes!	
		Dimecres 20 Tastet! Paté d'olivada casolà amb bastonets de pa		Verdura de temporada amb patates	
				Pizza casolana de gall dindi i formatge amb tomàquet, gall dindi, formatge i orenga	
				Fruita de temporada ecològica	
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8	
FESTIU	Crema de carbassa Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga logurt ecològic	Sopa de peix i arròs eco brou de peix i tomàquet Salsitxes de porc amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Verdura de temporada amb patates Gall dindi amb salsa de pastanaga brou d'au, pastanaga i ceba Fruita de temporada ecològica	Mongetes blanques eco amb tomàquet i ceba Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada ecològica	
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15. Menús de sempre!	
Arròs eco amb tomàquet Truita de formatge amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Cigrons eco estofats amb verdures amb verdures de temporada Tacs de gall dindi a la taronja amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	Saltat de patata brava amb verdures amb verdures de temporada Pit de pollastre al forn amb formatge amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ecològica	Fideus eco a la cassola amb verdures amb verdures de temporada Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema d'espàrrecs Fricandó de vedella pastanaga, ceba, porros i tomàquet Crema de xocolata	
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22	
Crema de verdura de temporada Croquetes de bacallà amb tomàquet amanit Fruita de temporada ecològica	Sopa d'au amb meravella eco Pollastre al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada ecològica	Patates estofades amb costella Hamburguesa de vedella al forn amb enciam i pipes Fruita de temporada ecològica	Llenties eco amb verdures amb verdures de temporada Truita de xips amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	Paella de verdures amb vegetals de temporada Peix fresc segons mercat amb enciam i olives logurt ecològic	
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29	
Verdura de temporada amb patates saltats amb pernil Nuggets de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada ecològica	Macarrons eco bolonyesa carn picada de vedella, tomàquet i ceba Truita de pastanaga i ceba amb enciam i olives Fruita de temporada ecològica	Crema de verdura de temporada Lluç al forn amb niu de patata, tomàquet i ceba Fruita de temporada ecològica	Cigrons eco amb espinacs Llom al forn amb romaní i farigola amb niu d'enciams logurt ecològic	Arròs eco amb tomàquet Gall dindi al forn amb enciam i pipes 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: maduixes, kiwi, poma, mandarina, taronja, pinya o plàtan

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



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho

CAT000899

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica