

NO GLUTEN, NO LACTOSA



		Dimecres 20 Tastet! Paté d'olivada casolà amb bastonets de pa		<p>Divendres 1. Carnestoltes!</p> <p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Panini casolà (s/gluten) de tonyina i NO formatge</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
FESTIU	<p>Crema de carbassa</p> <p>Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Sopa de peix i arròs eco brou de peix i tomàquet</p> <p>Salsitxes de porc amb enciam i NO pipes</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Gall dindi amb salsa de pastanaga brou d'au, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Mongetes blanques eco amb tomàquet i ceba</p> <p>Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15. Menús de sempre!
<p>Arròs eco amb tomàquet</p> <p>Truita francesa amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Cigrons eco estofats amb verdures amb verdures de temporada</p> <p>Tacs de gall dindi a la taronja amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Saltat de patata brava amb verdures amb verdures de temporada</p> <p>Pit de pollastre al forn SENSE formatge amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Fideus (s/gluten) a la cassola amb verdures amb verdures de temporada</p> <p>Peix fresc segons mercat amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Crema d'espàrrecs</p> <p>Fricandó de vedella pastanaga, ceba, porros i tomàquet</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
<p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Peix al forn amb tomàquet amanit</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Sopa d'au amb pasta (s/gluten)</p> <p>Pollastre al forn amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Patates estofades amb costella</p> <p>Hamburguesa de vedella al forn amb enciam i NO pipes</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Llenties eco amb verdures amb verdures de temporada</p> <p>Truita de xips amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Paella de verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Peix fresc segons mercat amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
<p>Verdura de temporada amb patates saltats amb all</p> <p>Pollastre al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Macarrons (s/gluten) bolonyesa carn picada de vedella, tomàquet i ceba</p> <p>Truita de pastanaga i ceba amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Crema de verdura de temporada</p> <p>Lluç al forn amb niu de patata, tomàquet i ceba</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Cigrons eco amb espinacs</p> <p>Llom al forn amb romaní i farigola amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>	<p>Arròs eco amb tomàquet</p> <p>Gall dindi al forn amb enciam i NO pipes</p> <p>Fruita de temporada ecològica</p>

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, carxofa, col, bròquil, carbassa, ceba, coliflor, espinacs, porro i pastanaga



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho

CA1000899

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica