

MENÚ NO OU, FRUITS SECS, MARISC, CONSERVES, XOCOLATA, LTP



Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
<p>Espaguetis eco amb tomàquet</p> <p>Peix al forn amb patates al forn logurt</p>	<p>Mongetes seques eco amb verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Gall dindi a la taronja tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa</p>	<p>Arròs eco amb tomàquet</p> <p>Hamburguesa de vedella tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa</p>	<p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Pollastre al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa</p>	<p>Amanida russa SENSE maionesa patata, mongeta verda, pastanaga, tonyina</p> <p>Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada eco permesa</p>
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
<p>Llenties eco amb verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Llom arrebossat casolà (sense ou) amb patates fregides Fruita de temporada eco permesa</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Pollastre al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa</p>	<p>Amanida de pasta eco tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Lluç al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa</p>	<p>FESTIU</p>	<p>Paella eco de verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Gall dindi al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco</p>
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30		
<p>Macarrons eco amb tomàquet</p> <p>Peix al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa</p>	<p>Cigrons eco estofats amb vegetals de temporada</p> <p>Pollastre rostit amb niu d'enciams logurt eco</p>	<p>Saltat de verdura de temporada amb patata, ceba i pernil</p> <p>Mandonguilles de vedella amb tomàquet, mongeta verda i pastanaga Fruita de temporada eco</p>		

El tomàquet és natural

La tonyina és amb oli d'oliva

Fruites permeses: síndria, meló, pera, taronja, kiwi, plàtan (però sense tocar la pell)



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho

CAT000899

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica