

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



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<b>FESTIU</b>	Arròs <b>eco</b> amb tomàquet  Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Sopa de galets <b>eco</b> brou d'au i vegetals Llom al forn amb salsa amb sofregit de tomàquet, ceba i verdures Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Mongetes seques <b>eco</b> amb verdures  Gall dindi al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Crema de l'hort amb vegetals seleccionats per l'Àlex Filet de lluç al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10. Menú temàtic!	Dijous 11	Divendres 12
Macarrons <b>eco</b> bolonyesa carn picada de vedella, tomàquet i <b>NO formatge</b> Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Llenties <b>eco</b> estofades amb vegetals de temporada Pernilets de pollastre al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Crema de verdures <b>ecològiques</b> de temporada <b>SENSE crostonets de pa</b> Taquets de vedella de Girona estofats amb tomàquet, ceba i pastanaga Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Paella <b>eco</b> de verdures amb vegetals de temporada Pit de gall dindi a la planxa tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt <b>ecològic</b>	Sopa d'au amb fideus <b>eco</b> brou d'au i vegetals <b>Peix fresc segons llotja</b> NO calamar Fruita de temporada <b>eco</b> permesa
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Saltat de verdura amb patates amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp Estofat de gall dindi amb vegetals de temporada Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Sopa minestrone vegetal amb pistons <b>eco</b> amb vegetals de temporada Salmó al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Espaguetis <b>eco</b> napolitana amb tomàquet i <b>NO formatge ratllat</b> Llom a l'allet tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Arròs <b>eco</b> saltat amb verdures amb vegetals de temporada Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt <b>ecològic</b>	Cigrons <b>eco</b> amb patates amb tomàquet, ceba i patates Pollastre rostit amb ceba tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Crema de carbassa i pastanaga <b>SENSE crostonets de pa</b> Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Fideus <b>eco</b> a la cassola amb vegetals de temporada Guisat de llenties <b>eco</b> amb vegetals de temporada Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Verdura de temporada amb patates  Pit de gall dindi amb salsa de taronja tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt <b>ecològic</b>	Arròs <b>eco</b> muntanyès amb vegetals i costellet de porc <b>Peix fresc segons llotja</b> NO calamar Fruita de temporada <b>eco</b> permesa	Patates guisades amb verdures amb vegetals seleccionats per l'Àlex Pollastre al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b> permesa
Dilluns 29	Dimarts 30			
Sopa de lletres <b>eco</b> brou d'au, vegetals i pasta Peix al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada <b>eco</b>	Trinxat de la Cerdanya amb col i patata Hamburguesa de vedella al forn amb enciam i olives Fruita de temporada <b>eco</b>			

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