

NO OU, NO FRITS SECS, NO LLAVORS, NO MARISC, NO CONSERVES, NO XOCOLATA, NO LTP



	Dimarts 1	Dimecres 2. Menú temàtic	Dijous 3	Divendres 4
	Arròs ECO amb verdures amb vegetals de temporada ECO Hamburguesa de cigrons tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Mongetes seques ECO saltades amb bledes, ceba i porro Trinxat de col i patata ECO del Parc Agrari amanit amb oli d'oliva Fruita de temporada ECO permesa	Espirals ECO amb tomàquet i olives sofregit de tomàquet, ceba, olives i orenga Lluç al forn amb oli i julivert tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Crema de lleties ECO i verdures amb vegetals de temporada Pollastre de pagès al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa
Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
Verdura de temporada ECO amb patates Fricandó de vedella tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Sopa d'arròs ECO amb brou vegetal i verdures ECO seleccionades Pit de pollastre de pagès arrebossat casolà s/ou amb patates dau Fruita de temporada ECO permesa	Estofat de cigrons amb espinacs ECO amb tomàquet, ceba i espinacs Verdura Fruita de temporada ECO permesa	Espaguetis ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Peix fresc segons mercat (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt ecològic a granel	Cuscús al curri amb vegetals de temporada ECO Pit de gall dindi al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa
Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16 Ens ho mengem tot!	Dijous 17	Divendres 18
Escudella de pistons ECO brou d'au, vegetals i pistons Estofat de pollastre de pagès amb verduretes del Parc Agrari Fruita de temporada ECO permesa	Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Trita de verdures de temporada tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Arròs ECO amb sofregit de l'Àvia amb tomàquet i orenga Filet de lluç a la llimona tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt ecològic a granel	Espirals saltats amb verdures ECO amb vegetals de temporada ECO Taquets de gall dindi estofats tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Patates guisades amb verdures ECO porros, tomàquet, ceba i pastanaga Hamburguesa de vedella al forn amb ceba caramel·litzada tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23. Dia de proteïna vegetal	Dijous 24	Divendres 25
Paella vegetal ECO mongeta verda, pastanaga, ceba i tomàquet Gall dindi a la taronja tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Crema de carbassa amb crostonets de pa Hamburguesa de cigrons tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Lleties ECO amb verdures amb vegetals de temporada ECO Fajites a l'estil mexicà amb Tires d'Heura amb vegetals de temporada ECO Fruita de temporada ECO permesa	Macarrons ECO capresse amb tomàquet, mozzarella i orenga Peix fresc segons mercat (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Brou amb fideus i llegum ECO amb vegetals de temporada ECO Pernilets de pollastre de pagès rostii amb romaní, farigola i patates dau Fruita de temporada ECO permesa
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous 31	Divendres 1
Coliflor amb patata ECO amanit amb oli d'oliva Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa	Arròs integral a les fines herbes saltat amb oli, herbes provençals SENSE panses Pit de pollastre de pagès al forn tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt ecològic a granel	Espaguetis ECO amb salsa de porros amb crema de llet, ceba i porros Peix al forn (NO calamar) amb un llit patata i tomàquet Fruita de temporada ECO permesa	Mongetes seques ECO estofades amb vegetals de temporada ECO Pizza de verdures ECO casolana amb tomàquet i vegetal seleccionats SENSE formatge Fruita de temporada ECO permesa	Trinxat de bròquil i patata ECO amanit amb oli d'oliva Llom al forn sense salsa tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada ECO permesa

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 Sònia Rosell Ferrer CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica