JAUME I

SETEMBRE

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

NO OU CRU, NO FRUITS SECS, NO LLAVORS, NO MARISC, NO CONSERVES, NO XOCOLATA, NO LTP

Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Arròs **ECO** a les fines herbes	Crema de carbassa **ECO**	Llenties **ECO** estofades	Macarrons **ECO**	Bròquil **ECO** amb patata
	SENSE crostonets de pa	amb verdures **ECO** i de temporada	amb oli, orenga	amanit amb oli d'oliva
Pollastre a la planxa	Llom a la llimona	Truita de pastanaga **ECO**	Lluç al forn	Gall dindi al forn
amb enciam	amb enciam	amb enciam		amb enciam
Fruita de temporada **ECO** permesa	Iogurt **ECO** a granel	Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa
Dilluns 12	**Dimarts 13. Dia de proteïna vegetal**	**Dimecres 14**	**Dijous 15**	**Divendres 16**
Espaguetis **ECO** amb oli i orenga	Arròs **ECO** de verdures	Estofat de mongetes blanques **ECO**	Tricolor de verdura **ECO**	Cuscús al pesto
	amb caldo vegetal i verdures **ECO** i de temporada	amb carbassó **ECO**	mongeta verda, pastanaga i patata	amb oli d'oliva, alfàbrega, i verdures de temporada SENSE formatge
Pernilets de **pollastre de pagès** al forn	Hamburguesa de cigrons	Truita de patata i ceba **ECO**	Taquets de gall dindi amb salsa de soja i mel	Truita francesa
amb niu d'enciams	amb enciam	amb enciam	amb enciam	
Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa	Gelat	Fruita de temporada **ECO** permesa
Dilluns 19	**Dimarts 20**	**Dimecres 21**	**Dijous 22**	**Divendres 23**
Arròs a les fines herbes	Vichyssoise **ECO**	Fideus **ECO** a la cassola	Crema de carbassó **ECO**	Cigrons **ECO** estofats amb espinacs
		amb caldo vegetal i verdures de temporada	SENSE crostonets de pa	
Mandonguilles de **vedella ecològiques** amb salseta	Pizza ortolana casolana	Gall de Sant Pere a la llimona	Daus de **pollastre de pagès** al forn a les herbes provençals	Truita paisana **ECO**
	amb orenga, i verdures SENSE formatge, tomàquet ni olives	amb enciam	amb enciam, tomàquet	amb enciam
Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa	Iogurt **ECO** a granel	Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa
Dilluns 26	**Dimarts 27**	**Dimecres 28**	**Dijous 29**	**Divendres 30**
	Crema de pastanaga **ECO**	Amanida de patata	Espirals **ECO** amb oli i orenga	Llenties **ECO** guisades
	SENSE crostonets de pa	amb pastanaga, olives, tonyina SENSE maionesa		amb verdures **ECO** i de temporada
FESTIU!	Gall dindi a la planxa	Daus de pollastre adobats	Truita francesa	Truita de bledes **ECO**
	amb niu d'enciams	amb enciam		amb enciam
	Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa	Fruita de temporada **ECO** permesa

@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica