

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



Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Macarrons eco amb tomàquet Peix al forn (NO calamar) amb patates al forn Fruita de temporada eco permesa	Cigrons eco amb espinacs tomàquet, espinacs i ceba Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt	Patates guisades amb verdures amb vegetals de temporada Estofat de gall dindi amb salsa de verdures Fruita de temporada eco permesa	Arròs eco a la cassola tomàquet, pastanaga, ceba i costella Tires de pollastre amb orenga tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa	Verdura de temporada amb patates Peix fresc segons mercat (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Espaguetis eco carbonara crema de llet, bacó, ceba i NO formatge ratllat Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa	Llenties eco amb verdures amb vegetals de temporada Pit de pollastre al forn SENSE formatge ratllat tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa	Arròs eco amb tomàquet Lluç fregit tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa	Crema de porros Gall dindi al forn amb patates dau Fruita de temporada eco permesa	MENÚ NEGRE
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs eco amb verdures amb vegetals de temporada Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida Fruita de temporada eco permesa	Mongetes seques eco estofades amb tomàquet i ceba Pollastre rostíit tomàquet pelat/pastanaga bullida logurt	Trinxat de col i patata col, patata i panxeta Mandonguilles de vedella amb tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada eco permesa	Crema de verdura de temporada SENSE crostons de pa Pizza de gall dindi i NO formatge Fruita de temporada eco permesa	Sopa d'au amb fideus eco brou d'au i fideus Peix fresc segons mercat (NO calamar) 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 Andrea Rodríguez Sancho CAT000899
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica