

NO LACTOSA, PROTEÏNA DE LA LLET DE VACA, VEDELLA, ALBERGÍNIA

**Dimarts 1**

Mongetes blanques **eco**
amb porro, pastanaga, tomàquet i ceba
Taquets de gall dindi amb ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada **eco**

Dimecres 2

Patates guisades amb verdures
NO albergínia
Pollastre al forn
amb patates dau
Fruita de temporada **eco**

Dijous 3

Crema de pastanaga
Peix fresc segons llotja
amb enciam i olives
Fruita de temporada **eco**

Divendres 4

Espirals **eco** amb orenga
i SENSE formatge ratllat
Truita de patates
amb enciam i blat de moro
logurt de soja

Dilluns 7

Trinxat de verdura bròquil i patata
amb oli d'oliva verge extra de Figuerola del Camp
Pit de pollastre **SENSE formatge**
amb tomàquet i ceba
Fruita de temporada **eco**

Dimarts 8

Crema de porros
Lluç amb all i julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada **eco**

Dimecres 9

Llenties **eco** amb verdures
NO albergínia
Salsitxes al forn amb allet
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada **eco**

Dijous 10. Ens ho mengem tot!

Arròs **eco** saltat amb verdures
NO albergínia
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
logurt de soja

Divendres 11

Espaguetis eco amb tomàquet
Gall dindi al forn
amb enciam i olives
Fruita de temporada **eco**

Dilluns 14

Crema de carbassa

Dimarts 15

Macarrons **eco** amb tomàquet
Truita francesa
amb patates xips
Fruita de temporada **eco**

Dimecres 16

Cigrons **eco** saltats amb verdures
NO albergínia
Pit de gall dindi arrebossat casolà
amb enciam i pipes
Fruita de temporada **eco**

Dijous 17

Arròs **eco** saltat amb verdures
NO albergínia
Peix fresc segons llotja
amb enciam i olives
Fruita de temporada **eco**

Divendres 18

Saltat de verdura de temporada amb patates
Llom a l'allet
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada **eco**

Dilluns 21. Dia de proteïna vegetal!

Espaguetis **eco** amb verdures
NO albergínia
Estofat de llenties **ecològiques** amb xoricet vegà d'heura
NO albergínia
Fruita de temporada **eco**

Dimarts 22

Llit de patates al forn amb ceba i tomàquet
patata, ceba i tomàquet
Estofat de gall dindi
amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de temporada **eco**

Dimecres 23

Coliflor amb patates
Maires fregides
amb enciam i olives
Fruita de temporada **eco**

Dijous 24. Dijous gras!

Arròs **eco** amb tomàquet
Truita francesa
amb niu d'enciams
Fruita de temporada **eco**

Divendres 25

Escudella de meravella **eco**
brou d'au, meravella i vegetals
Pizza s/lactosa de tonyina (sense formatge)
logurt de soja

Dilluns 28

DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ



@somvalors

www.somvalors.com

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

