



Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
<p>Macarrons <b>eco</b> amb tomàquet</p> <p>Peix al forn (NO calamar) amb patates al forn</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Cigrons <b>eco</b> amb espinacs tomàquet, espinacs i ceba</p> <p>Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Patates guisades amb verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Estofat de gall dindi amb salsa de verdures</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Arròs <b>eco</b> a amb sofregit casolà tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Tires de pollastre amb orenga tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>logurt <b>ecològic</b></p>	<p>Verdura de temporada amb patates</p> <p>Peix fresc segons llotja (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
<p>Espaguetis <b>eco</b> carbonara crema de llet, bacó, ceba i NO formatge ratllat</p> <p>Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Llenties <b>eco</b> amb verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Pit de pollastre al forn <b>SENSE</b> formatge ratllat tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Sopa de verdures amb arròs <b>ecològic</b></p> <p>Lluç fregit tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Crema de porros <b>SENSE</b> crostonets de pa</p> <p>Gall dindi al forn amb patates dau</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Saltat de verdura de temporada i patata</p> <p>Llom a l'allet amb niu d'enciams</p> <p>logurt <b>ecològic</b></p>
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
<p>Arròs <b>eco</b> amb verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Peix al forn (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Mongetes seques <b>eco</b> estofades amb tomàquet i ceba</p> <p>Pollastre rostit tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>logurt</p>	<p>Trinxat de col i patata col, patata i panxeta</p> <p>Mandonguilles de vedella amb tomàquet, pastanaga i ceba</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Crema de cigrons amb verdures <b>SENSE</b> crostons de pa</p> <p>Pizza margarita amb sofregit de tomàquet i NO formatge</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>	<p>Sopa d'au amb fideus <b>eco</b> brou d'au i fideus</p> <p>Peix fresc segons llotja (NO calamar) tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>
Dilluns 31				
<p>Arròs <b>eco</b> amb sofregit de l'àvia sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Llom amb salsa de taronja tomàquet pelat/pastanaga bullida</p> <p>Fruita de temporada <b>eco</b> permesa</p>				

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

