JAUME I

OCTUBRE

valors

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

NO CARN

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada Truita de patates amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO a la cassola amb pebrot vermell i pastanaga ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Tofu amb salsa Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb verdures amb carbassó, pastanaga i ceba ECO **Peix fresc segons mercat** Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata amanit amb oli d'oliva Seitan a l'allet amb enciam i blat de moro Iogurt ECO a granel
Dilluns 10	**Dimarts 11**	**Dimecres 12**	**Dijous 13**	**Divendres 14**
Arròs ECO amb sofregit casolà de tomàquet Truita de verdures ECO amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Llenties ECO amb pastanaga Croquetes de verdures amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	**FESTIU**	Macarrons ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet, ceba i pastanaga Filet de maire al forn amb picada de julivert amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Coliflor ECO amb patata amanit amb oli d'oliva Tofu amb salsa de poma **ECO** amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	**Dimarts 18. Menú temàtic**	**Dimecres 19**	**Dijous 20. Dia de proteïna vegetal**	**Divendres 21**
Llenties ECO amb daus de moniato Truita de julivert i ceba ECO amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cuscús magrebí amb cigrons, verdures ECO i espècies Estofat de seitan a l'estil tajin Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO amb pastanaga, blat de moro i olives Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Iogurt ECO a granel	Crema de carbassó ECO amb crostonets de pa Mongetes seques ECO saltades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de llacets amb blat de moro, pastanaga i remolatxa **Peix fresc segons mercat** Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	**Dimarts 25**	**Dimecres 26**	**Dijous 27**	**Divendres 28. *La castanyada!***
Brou de l'àvia amb meravella ECO brou vegetal, vegetals **ECO** i meravella Lluç al forn amb salsa de tomàquet amb patates, ceba i tomàquet ECO Fruita ECO de temporada	Cassoleta de patates estofades amb sofregit de tomàquet, carbassa i pastanaga ECO Croquetes de verdures amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de verdures ECO de temporada amb patata amanit amb oli d'oliva Tofu amb salsa de pastanaga **ECO** amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verduretes Truita francesa de formatge amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Crema de moniato ECO **Seitan** rostit a la catalana amb prunes i orellanes Postre especial
Dilluns 31				
FESTIU				

@somvalors
www.somvalors.com

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