

NO LACTOSA, NO PLV, NO FRUITS SECS



<p>Dilluns 31</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 1</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimecres 2</p> <p>Espirals ECO a la napolitana sofregit de tomàquet i ceba ECO SENSE formatge ratllat</p> <p>Truita francesa amb enciam, remolatxa i olives</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 3</p> <p>Llenties ECO amb arròs i verdures ECO de temporada</p> <p>Filet de lluç a la llimona amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 4</p> <p>Trinxat de bròquil i patata ECO amanit amb oli d'oliva</p> <p>Fricandó de vedella a la jardineria</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 7</p> <p>Fideus ECO a la cassola amb pebrot vermell i ceba ECO</p> <p>Abadejo amb ceba caramel·litzada amb enciam i olives</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 8</p> <p>Cigrons ECO estofats i verdures ECO de temporada</p> <p>Truita de verdures ECO amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 9</p> <p>Sopa d'arròs ECO amb caldo de peix</p> <p>Botifarra de porc al forn amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Dijous 10. Dia de proteïna vegetal</p> <p>Cuscús de verdures i verdures ECO de temporada</p> <p>Mongetes seques estofades amb carbassa ECOs amb sofregit de tomàquet i ceba</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 11</p> <p>Coliflor ECO amb patates amanit amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre de pagès rostit amb verdures i verdures ECO de temporada</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 14</p> <p>Llenties ECO estofades amb carbassó i porro ECO</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 15</p> <p>Tricolor de verdura ECO amb mongeta verda, pastanaga i patata</p> <p>Daus de pollastre de pagès al llorer amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 16</p> <p>Arròs ECO saltat amb verdures ECO porro, pebrot vermell, ceba i pastanaga</p> <p>Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 17</p> <p>Espaguetis ECO al pesto rosso amb tomàquet sec, alfàbrega SENSE formatge ratllat ni nous</p> <p>Peix fresc segons mercat</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 18</p> <p>Crema de verdures ECO</p> <p>Pit de gall dindi a la planxa amb niu d'enciams</p> <p>logurt de soja</p>
<p>Dilluns 21</p> <p>Escudella barrejada vegetal ECO amb verdures i cigrons ECO</p> <p>Truita de moniato ECO amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 22. Menú temàtic</p> <p>Arròs ECO a l'estil oriental amb col, pastanaga, gambes i salsa de soja</p> <p>Daus de porc amb salsa agredolça SENSE llavors de sèsam</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimecres 23</p> <p>Patates ECO estofades i verdures ECO de temporada</p> <p>Gall dindi al forn amb salseta amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 24</p> <p>Macarrons ECO amb xampinyons</p> <p>Pit de pollastre de pagès a la planxa amb enciam i remolatxa</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Divendres 25</p> <p>Trinxat de col i patata ECO amanit amb oli d'oliva</p> <p>Peix fresc segons mercat</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>
<p>Dilluns 28</p> <p>Llacet a la nerano amb alfàbrega, carbassó ECO SENSE formatge ratllat</p> <p>Filet de lluç a la taronja amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dimarts 29</p> <p>Mongeta verda amb patata amanit amb oli d'oliva</p> <p>Pollastre de pagès amb arrebossat casolà amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt de soja</p>	<p>Dimecres 30</p> <p>Llenties ECO estofades</p> <p>Pizza casolana de gall dindi amb sofregit de tomàquet, i gall dindi</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Dijous 1</p> <p>Arròs ECO de tardor amb verdures ECO de temporada i bolets</p> <p>Estofat de magra de porc amb sofregit de tomàquet, ceba i patata</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>	<p>Divendres 2</p> <p>Trinxat de verdures ECO de temporada amanit amb oli d'oliva</p> <p>Truita de carbassó ECO amb niu d'enciams</p> <p>Fruita ECO de temporada</p>



@somvalors
www.somvalors.com