

Setembre



2023

Mare de Déu de
la Muntanya

		Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
		Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a l'ast amb patata panadera (D) Fruita de temporada	Amanida de lleties (D, B, S, W, G) amb vegetals, olives i blat de moro Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita de temporada	Vichyssoise (D) Llom a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Dia de proteïna vegetal	Dijous 14	Divendres 15
FESTIU	Arròs integral d'estiu (D) amb blat de moro, pastanaga i olives Truita de porro (O) amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de verdures (B, O, S) Cigrons amb carbassa Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Lluç al forn amb tomàquet (P) Fruita de temporada	Empedrat de mongetes blanques Pollastre encebant amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22. Dia de proteïna vegetal
Llenties amb sofregit de verdures (B, S, W, G) Truita de carbassó (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Tabulé de cuscús (B, S, W, D) amb vegetals, olives i blat de moro Mandonguilles amb salseta i patates (D, S) Fruita de temporada	Fideus integrals a la cassola (B, A) Pollastre al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert Maira a la llimona (P) amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de pastanaga (D)  Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs integral de verdures Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de carbassa (D) Magre de porc estofat (D) Fruita de temporada	Amanida russa (D, O, P) Pollastre amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita d'espínacs (O) amb enciam i patanaga Fruita de temporada	Espirals integrals a la (nostra) norma (B) amb sofregit de tomàquet, albergínia i alfàgreba Pollastre a la planxa amb enciam i olives (D) Fruita de temporada

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



Fruites de temporada: poma, pera, meló, préssec, raïm, nectarina, síndria, pruna, plàtan, figues



Verdures de temporada: albergínia, tomàquet, bledes, carabassa, enciam, ceba, mongeta verda, blat de moro, cogombre, pebrot, porro, pastanaga, carbassó, espínacs, rave, remolatxa

Al·lèrgens

B Gluten	S Soja	D Sulfits	P Peix	K Cacauet	L Làctics	C Crustaci
W Mostassa	O Ou	T Tramussos	A Api	G Sèsam	F Fruits de closca	M Mol·lusc

RECOMANACIONS SOPARS:

SETEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



		Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
		Verdura cuïta	Pasta (sopa)	Amanida
		Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
		Fruïta	Fruïta	Postre làctic
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
FESTIU	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Amanida	Pasta (sopa)
	Peix blau	Carn blanca	Ou	Proteïna vegetal
	Postre làctic	Fruïta	Postre làctic	Fruïta
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Pasta (sopa)	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Verdura cuïta	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruïta	Fruïta	Postre làctic	Fruïta
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Verdura cuïta	Verdura cuïta	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura cuïta
Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou
Postre làctic	Postre làctic	Fruïta	Postre làctic	Fruïta



@somvalors
www.somvalors.com

NO LACTOSA



Dimecres 6		Dijous 7		Divendres 8
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a l'ast amb patata panadera Fruita de temporada		Amanida de llenties amb vegetals, olives i blat de moro Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada		Vichyssoise Llom a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Dia de proteïna vegetal		Dijous 14
FESTIU	Arròs integral d'estiu amb blat de moro, pastanaga i olives Truita de porro amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de verdures Cigrons amb carbassa Fruita de temporada		Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb tomàquet Fruita de temporada
				Empedrat de mongetes blanques Pollastre encebata amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20		Dijous 21
Llenties amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Tabulé de cuscús amb vegetals, olives i blat de moro Mandonguilles amb salseta i patates Fruita de temporada	Fideus integrals a la cassola Pollastre al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada		Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert Maira a la llimona amb niu d'enciam Fruita de temporada
				Crema de pastanaga Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27		Dijous 28
Arròs integral de verdures Peix al forn amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de carbassa Magre de porc estofat Fruita de temporada	Amanida russa Pollastre amb salsa de soja i mel amb enciam i remolatxa Fruita de temporada		Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita d'espinacs amb enciam i patanaga Fruita de temporada
				Espirals integrals a la (nostra) norma amb sofregit de tomàquet, albergínia i alfàgreba Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada



NO GLUTEN



		Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
		Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a l'ast amb patata panadera Fruita de temporada	Amanida de llenties s/gluten amb vegetals, olives i blat de moro Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	Vichyssoise Llom a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Dia de proteïna vegetal	Dijous 14	Divendres 15
FESTIU	Arròs integral d'estiu amb blat de moro, pastanaga i olives Truita de porro amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de verdures Cigrons amb carbassa Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb tomàquet Fruita de temporada	Empedrat de mongetes blanques Pollastre encebata amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22. Dia de proteïna vegetal
Llenties amb sofregit de verdures s/gluten Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Tabulé d'arròs amb vegetals, olives i blat de moro Mandonguilles amb salseta i patates Fruita de temporada	Fideus s/gluten a la cassola Pollastre al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert Maira a la llimona amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs integral de verdures Peix al forn amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de carbassa Magre de porc estofat Fruita de temporada	Amanida russa Pollastre SENSE salsa de soja i mel amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita d'espinacs amb enciam i patanaga Fruita de temporada	Espirals s/gluten a la (nostra) norma amb sofregit de tomàquet, albergínia i alfàgreba Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada



NO CEREALS INTEGRALS, COLIFLOR



Dimecres 6		Dijous 7		Divendres 8
Arròs blanc a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a l'ast amb patata panadera Fruita de temporada		Amanida de llenties amb vegetals, olives i blat de moro Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada		Vichyssoise Llom a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Dia de proteïna vegetal		Divendres 15
FESTIU	Arròs blanc d'estiu amb blat de moro, pastanaga i olives Truita de porro amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espaguetis blancs amb salsa de verdures NO coliflor Cigrons amb carbassa Fruita de temporada		Empedrat de mongetes blanques Pollastre encebata amb niu d'enciams Fruita de temporada
		Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb tomàquet Fruita de temporada		
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22. Dia de proteïna vegetal
Llenties amb sofregit de verdures NO coliflor Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Tabulé de cuscús amb vegetals, olives i blat de moro Mandonguilles amb salseta i patates Fruita de temporada	Fideus blanc a la cassola Pollastre al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs blanc marciànet amb alfàbrega i julivert Maira a la llimona amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de pastanaga Cigrons estofats amb verdures NO coliflor Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Arròs blanc de verdures NO coliflor Calamars a la romana amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de carbassa Magre de porc estofat Fruita de temporada	Amanida russa Pollastre amb salsa de soja i mel amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita d'espínacs amb enciam i patanaga Fruita de temporada	Espirals blancs a la (nostra) norma amb sofregit de tomàquet, albergínia i alfàgreba Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada



HALAL



Dimecres 6		Dijous 7		Divendres 8
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre halal a l'ast amb patata panadera Fruita de temporada		Amanida de llenties amb vegetals, olives i blat de moro Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada		Vichyssoise Peix a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13. Dia de proteïna vegetal		Dijous 14
FESTIU	Arròs integral d'estiu amb blat de moro, pastanaga i olives Truita de porro amb niu d'enciams Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de verdures Cigrons amb carbassa Fruita de temporada		Mongeta verda amb patata Lluç al forn amb tomàquet Fruita de temporada
				Empedrat de mongetes blanques Pollastre halal encebata amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20		Dijous 21
Llenties amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Tabulé de cuscús amb vegetals, olives i blat de moro Mandonguilles halal amb salseta i patates Fruita de temporada	Fideus integrals a la cassola Pollastre halal al forn a les herbes provençals amb enciam i blat de moro Fruita de temporada		Arròs integral marciànet amb alfàbrega i julivert Maira a la llimona amb niu d'enciam Fruita de temporada
				Crema de pastanaga Cigrons estofats amb verdures Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27		Dijous 28
Arròs integral de verdures Calamars a la romana amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de carbassa Truita francesa Fruita de temporada	Amanida russa Pollastre halal SENSE salsa de soja i mel amb enciam i remolatxa Fruita de temporada		Mongetes blanques saltejades amb all i julivert Truita d'espínacs amb enciam i patanaga Fruita de temporada
				Espirals integrals a la (nostra) norma amb sofregit de tomàquet, albergínia i alfàgreba Pollastre halal a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada

