



Menú novembre 2025

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs amb salsa de verdures	Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Crema de pastanaga (D)	Sopa d'arròs (A) amb brou d'au
	Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb enciam i olives (D)	Truita de patata i ceba (O) amb enciam i remolatxa	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro	Estofat vedella amb patata (D)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, O, S, W) amb crema de llet i formatge ratllat (O, L)	Cassoleta de cigrons ECO	Crema de verdures (D)	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W)	Trinxat de col amb patata (D)
Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i pastanaga	Truita d'espínacs (O) amb enciam i remolatxa	Salsitxes d'au (D, S) amb enciam i blat de moro	Varetes de lluç (P, B, O, L, S, D, A, W, M, C) amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de poma
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO granel (L)	Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18. Menú temàtic	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B)	Sopa de fideus ECO (B, A, O, S, W) amb brou d'au	Mongeta verda amb patata (D)	Crema de coliflor (D)	Cuscús de verdures (B, S, W)
Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides (D, S)	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Lluç en salsa verda (P) amb enciam i remolatxa	Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i olives (D)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO granel (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Macarrons integrals a la napolitana (B, S, O, W)	Arròs de verdures	Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata	Cigrons ECO estofats	Crema de porro (D)
Calamars romana (P, C, B, O, L, M) amb enciam i remolatxa	Hamburguesa de vedella a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb enciam i pastanaga	Truita de xampinyons (O) amb enciam i olives (D)	Fajites amb formatge i gall dindi (B, L, O)
Fruita de temporada	logurt ECO granel (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

TASTET MENSUAL

Delícies de coliflor



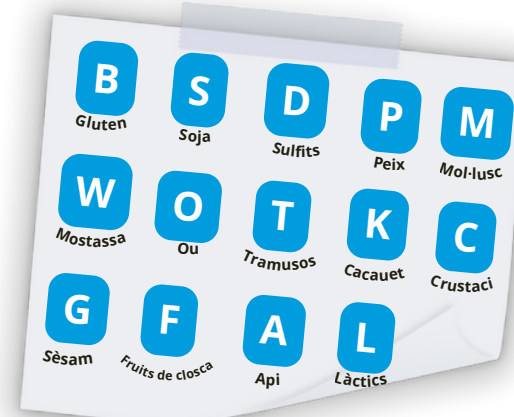
FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, raïm,
plàtan, figues,
taronja, mandarina,
kiwi, castanya

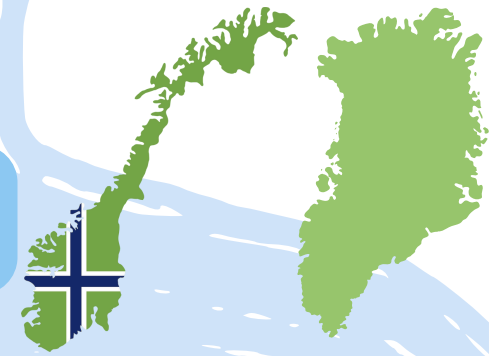


VERDURES DE TEMPORADA

Albergínia, porro, espínacs,
rave, calçot, carbassa,
xampinyó, bròquil, api, col,
bledes, remolatxa, pastanaga,
nap, enciam, carxofa, coliflor,
ceba, moniato



El Pol Nord: Groenlàndia i Noruega



Aquests mesos abans de les vacances d'hivern, reflexionarem sobre el canvi climàtic en clau positiva. Més enllà de la visió derrotista que impera arreu, **és clau que les noves generacions es formin empoderades en la certesa que encara som a temps de revertir la deriva ecològica en la qual ens trobem.** Visitarem els territoris de Groenlàndia i Noruega i reflexionarem sobre un concepte incòmode, però d'actualitat com és el de les **migracions climàtiques**. També descobrirem un projecte interessant com el de la **cambra de les llavors** per tal de reflexionar sobre tot allò que ens interessa preservar com a societat. Ens acompanyeu en aquest viatge? 



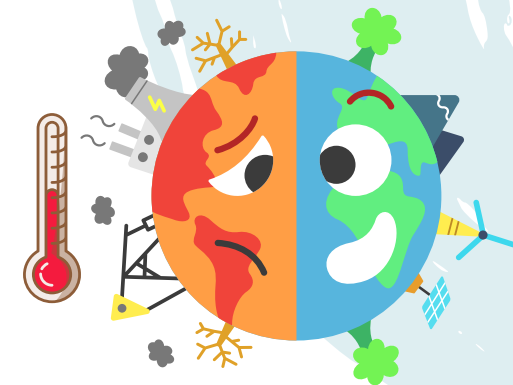
Eixos pedagògics que treballem:

- Autonomia i corresponsabilitat
- Benestar emocional i mirada restaurativa
- Participació i democràcia
- Equitat i inclusió
- Sostenibilitat i compromís amb el planeta 
- Cooperació i comunitat
- Pensament crític
- Alimentació saludable i conscient
- Sobirania alimentària
- Justícia social



I si l'escalfament global no fos només una crisi? I si fos la millor oportunitat que tindrem de construir un món millor?

NAOMI KLEIN



MENÚ BASAL

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

BGluten

L Làctics

O Ou

S Soja

D Sulfit

A Api

W Mostassa

P Peix

M Mol·lusc

C Crustaci

F Fruits de closca

K Cacauet

T Tramussos

G Sèsam

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs amb salsa de verdures Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada Truita de patata i ceba (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de pastanaga (D) Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa d'arròs (A) amb brou d'au Estofat vedella amb patata (D) Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, O, S, W) amb crema de llet i formatge ratllat (O, L) Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs (O) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de verdures (D) Salsitxes d'au (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) Varetes de lluç (P, B, O, L, S, D, A, W, M, C) amb enciam i pastanaga logurt ECO granel (L)	Trinxat de col amb patata (D) Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18. Menú temàtic	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B) Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de fideus ECO (B, A, O, S, W) amb brou d'au Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides (D, S) Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel (L)	Crema de coliflor (D) Lluç en salsa verda (P) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cuscús de verdures (B, S, W) Carn d'au amb salsa de soja i mel (B, S) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Macarrons integrals a la napolitana (B, S, O, W) Calamars romana (P, C, B, O, L, M) amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro logurt ECO granel (L)	Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata Cuixetes a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats Truita de xampinyons (O) amb enciam i olives (D) Fruita de temporada	Crema de porro (D) Fajites amb formatge i gall dindi (B, L, O) Fruita de temporada



NO PORC

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs amb salsa de verdures	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Sopa d'arròs amb brou d'au
	Croquetes d'espínacs amb enciam i olives logurt ECO granel	Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Estofat vedella amb patata Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons amb crema de llet i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de verdures Salsitxes d'au amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Varetes de lluç amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Trinxat de col amb patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18. Menú temàtic	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de fideus ECO amb brou d'au Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Crema de coliflor Lluç en salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cuscús de verdures Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Macarrons integrals a la napolitana Calamars romana amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Cuixetes a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats Truita de xampinyons amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de porro Fajites amb formatge i gall dindi Fruita de temporada



NO VEDELLA

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

Llegenda d'al·lèrgens

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs amb salsa de verdures	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Sopa d'arròs amb brou d'au
	Croquetes d'espínacs amb enciam i olives logurt ECO granel	Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Estofat de seitan amb patata Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons amb crema de llet i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de verdures Salsitxes d'au amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Varetes de lluç amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Trinxat de col amb patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18. Menú temàtic	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de fideus ECO amb brou d'au Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Crema de coliflor Lluç en salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cuscús de verdures Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Macarrons integrals a la napolitana Calamars romana amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs de verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Cuixetes a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats Truita de xampinyons amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de porro Fajites amb formatge i gall dindi Fruita de temporada

NO CARN

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 3

Dimarts 4

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs amb salsa de verdures

Llenties **ECO** estofades
amb verdures de temporada

Crema de pastanaga

Sopa d'arròs
amb brou vegetal

Croquetes d'espínacs
amb enciam i olives
logurt **ECO** granel

Truita de patata i ceba
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Peix al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Estofat de seitan amb patata
Fruita de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13

Divendres 14

Espaguetis **integrals** amb salsa de
xampinyons
amb crema de llet i formatge ratllat
Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**
Truita d'espínacs
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Crema de verdures
Hamburguesa vegetal
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Macarrons **integrals** a la napolitana
Varetes de lluç
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** granel

Trinxat de col amb patata
Tofu amb salsa de poma
Fruita de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18. Menú temàtic

Dimecres 19

Dijous 20

Divendres 21

Llenties **ECO** amb sofregit de
verdures
Truita de pastanaga
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de fideus **ECO**
amb brou vegetal
Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i
patates bullides
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Croquetes d'espínacs
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** granel

Crema de coliflor
Lluç en salsa verda
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cuscús de verdures
Seitan amb salsa de soja i mel
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Macarrons **integrals** a la napolitana
Calamars romana
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs de verdures
Hamburguesa vegetal
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** granel

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata
Peix al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cigrons **ECO** estofats
Truita de xampinyons
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Crema de porro
Fajites amb formatge
Fruita de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

NO OU

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 3

Dimarts 4

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs amb salsa de verdures

Llenties **ECO** estofades
amb verdures de temporada

Crema de pastanaga

Sopa d'arròs
amb brou d'au

Pollastre a la planxa

amb enciam i olives

logurt **ECO** granel

Lluç al forn

amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

Estofat vedella amb patata

Fruita de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13

Divendres 14

Espaguetis s/ou amb xampinyons

Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Llom a la planxa

amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

Crema de verdures

Salsitxes d'au
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Macarrons s/ou a la napolitana

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** granel

Trinxat de col amb patata

Pollastre amb salsa de poma

Fruita de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18. Menú temàtic

Dimecres 19

Dijous 20

Divendres 21

Llenties **ECO** amb sofregit de
verdures
Lluç al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de fideus s/ou
amb brou d'au
Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i
patates bullides
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** granel

Crema de coliflor

Lluç en salsa verda
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cuscús de verdures

Carn d'au amb salsa de soja i mel
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Macarrons s/ou a la napolitana

Lluç al forn
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs de verdures

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** granel

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Cuixetes a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cigrons **ECO** estofats

Llom a la planxa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Crema de porro

Fajites amb formatge i gall dindi s/ou

Fruita de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO FRUITS SECS

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 3

Dimarts 4

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs amb salsa de verdures

Pollastre a la planxa

amb enciam i olives

logurt ECO granel

Llenties ECO estofades
amb verdures de temporada

Truita de patata i ceba

amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

Crema de pastanaga

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada

Sopa d'arròs
amb brou d'au

Estofat vedella amb patata

Fruita de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13

Divendres 14

Espaguetis integrals amb salsa de
xampinyons
amb crema de llet i formatge ratllat
Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cassoleta de cigrons ECO

Truita d'espínacs

amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada

Crema de verdures

Salsitxes d'au
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Macarrons integrals a la napolitana

Varetes de lluç
amb enciam i pastanaga
logurt ECO granel

Trinxat de col amb patata

Pollastre amb salsa de poma

Fruita de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18. Menú temàtic

Dimecres 19

Dijous 20

Divendres 21

Llenties ECO amb sofregit de
verdures
Truita de pastanaga
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de fideus ECO
amb brou d'au
Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i
patates bullides
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
logurt ECO granel

Crema de coliflor
Lluç en salsa verda
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cuscús de verdures
Carn d'au amb salsa de soja i mel
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Macarrons integrals a la napolitana
Calamars romana
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs de verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i blat de moro
logurt ECO granel

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata
Cuixetes a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cigrons ECO estofats
Truita de xampinyons
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Crema de porro
Fajites amb formatge i gall dindi
Fruita de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO PORC, LACTOSA

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 3

Dimarts 4

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs amb salsa de verdures

Llenties **ECO** estofades
amb verdures de temporada
Truita de patata i ceba
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Crema de pastanaga

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa d'arròs
amb brou d'au

Estofat vedella amb patata
Fruita de temporada

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
logurt de soja

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13

Divendres 14

Espaguetis **integrals** amb xampinyons

Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita d'espínacs
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Crema de verdures

Salsitxes d'au
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Macarrons **integrals** a la napolitana

Lluç al forn
amb enciam i pastanaga
logurt de soja

Trinxat de col amb patata

Pollastre amb salsa de poma
Fruita de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18. Menú temàtic

Dimecres 19

Dijous 20

Divendres 21

Llenties **ECO** amb sofregit de
verdures
Truita de pastanaga
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Sopa de fideus **ECO**
amb brou d'au
Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i
patates bullides
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
logurt de soja

Crema de coliflor

Lluç en salsa verda
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Cuscús de verdures

Carn d'au amb salsa de soja i mel
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Macarrons **integrals** a la napolitana

Lluç al forn
amb enciam i remolatxa
Fruita de temporada

Arròs de verdures

Hamburguesa de vedella a la planxa
amb enciam i blat de moro
logurt de soja

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata
Cuixetes a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Cigrons **ECO** estofats

Truita de xampinyons
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Crema de porro

Fajites amb gall dindi
Fruita de temporada

NO MARISC

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs amb salsa de verdures Pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt ECO granel	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de pastanaga Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa d'arròs amb brou d'au Estofat vedella amb patata Fruita de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons amb crema de llet i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Crema de verdures Salsitxes d'au amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Lluç al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Trinxat de col amb patata Pollastre amb salsa de poma Fruita de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18. Menú temàtic	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de fideus ECO amb brou d'au Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Crema de coliflor Lluç en salsa verda amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cuscús de verdures Carn d'au amb salsa de soja i mel amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Macarrons integrals a la napolitana Lluç al forn amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs de verdures Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Cuixetes a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Cigrons ECO estofats Truita de xampinyons amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de porro Fajites amb formatge i gall dindi Fruita de temporada



RECOMANACIONS SOPARS:

NOVEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

B

L

O

S

D

A

W

P

M

C

F

K

T

G

Gluten

Làctics

Ou

Soja

Sulfits

Api

Mostassa

Peix

Mol·lusc

Crustaci

Fruits de closca

Cacauet

Tramussos

Sèsam

Llegenda d'al·lèrgens

Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.

Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
	Ou	Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau
	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Ou	Peix blau
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blau
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

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