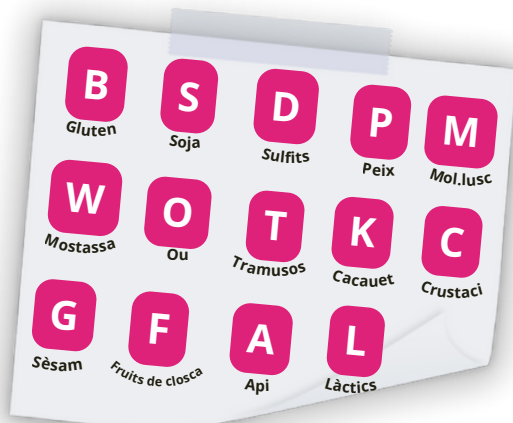


			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO (D) Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Salsitxes d'au a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Sopa de l'hort (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S) Gall dindi a la planxa amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Truita de pastanaga (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada
Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral al curri Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana (B, O, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Crema de pastanaga ECO (D) Estofat d'au amb patata (D) Fruita ECO de temporada



FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, plàtan,
taronja, mandarina,
kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil, bròcoli, calçot.
carbassa, carxofa, ceba, col,
coliflor, enciam, espinacs, fonoll,
pastanaga, nap, porro, remolatxa,
xirivia



TASTET MENSUAL

Snack de
cigrons
cruixents



Els deserts: Marroc i Xile

El procés de desertificació com a realitat i metàfora

La desertificació és el **procés de transformació gradual de terra fèrtil en àrida i improductiva**. No hem de confondre, però la desertificació -un procés que existeix a causa de l'acció humana- amb el desert entès com un ecosistema original, amb el qual l'ésser humà conviu des de molt abans que es produís la revolució industrial a la primera meitat del segle XIX.



L'Economia del Bé Comú

Christian Felber, l'any 2010 va presentar el concepte d'economia del bé comú (EBC) amb una idea central senzilla, però sorprenentment revolucionària:

l'objectiu de l'economia no ha de ser maximitzar els beneficis financers, sinó maximitzar el benestar de les persones i del planeta.

En aquest model econòmic, que intenta tornar a posar les persones al centre, es presenten diversos canvis de paradigma que, al cap i a la fi, el que intenten és desfer el procés imparable de concentració de la riquesa, degradació de l'individu i explotació de les persones i del planeta.



Christian Felber

Felber presenta 4 eixos transformadors sobre els quals transitar cap a un model més just i sostenible:

- 1) Els diners com a mitjà i no com a finalitat
- 2) L'existència de 4 valors humans bàsics, que han de ser respectats per l'activitat econòmica i empresarial: la dignitat, la solidaritat, la sostenibilitat i la democràcia.
- 3) L'èxit es mesura a través del que ell anomena el Balanç del Bé Comú. Saber, bàsicament, si cada agent econòmic compleix els 4 valors esmentats.
- 4) Beneficiar qui puntui millor, perjudicar qui ho faci pitjor per tal d'afavorir els béns i serveis ètics i justos.



MENÚ BASAL

Llegenda d'al·lèrgens

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



			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada Trita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO (D) Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Salsitxes d'au a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Sopa de l'hort (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S) Gall dindi a la planxa amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Trita de pastanaga (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada
Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral al curri Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana (B, O, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Crema de pastanaga ECO (D) Estofat d'au amb patata (D) Fruita ECO de temporada



HALAL

Llegenda d'al·lèrgens

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

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

			Dijous 8		Divendres 9	
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal amb patates xips Pinya en el seu suc		Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	
Dilluns 12		Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Dijous 15	
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada		Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada		Arròs integral de verdures ECO Salsitxes d'au halal a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	
Divendres 16		Dilluns 19		Dimarts 20	Dimecres 21	
Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada		Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada		Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Gall dindi halal a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	
Dijous 22		Divendres 23		Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 27
Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre halal amb salsa de poma Fruita ECO de temporada		Arròs integral al curri Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada		Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dijous 29		Divendres 30		Dimecres 28		Dimarts 27
Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives logurt ECO a granel		Crema de pastanaga ECO Estofat d'au halal amb patata Fruita ECO de temporada		Patates estofades amb verdures ECO Pollastre halal a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada		Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada

OVOLACTOVEGETARIÀ

Llegenda d'al·lèrgens

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

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Seitan amb salsa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Seitan amb salsa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada
Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral al curri Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Seitan a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Truita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Estofat de tofu amb patata Fruita ECO de temporada



NO GLUTEN

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

Dijous 8

Arròs **ECO** a la napolitana
amb sofregit de tomàquet casolà
Pollastre a la planxa
amb patates xips
Pinya en el seu suc

Divendres 9

Cigrons **ECO** estofats
amb verdures **ECO** de temporada
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 12

Guisat de llenties s/gluten
amb verdures **ECO** de temporada
Truita d'espínacs
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 13

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**
Pernilets a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal

Crema de porros **ECO**
Mongetes blanques **ECO** estofades
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 15

Arròs **integral** de verdures **ECO**
Salsitxes d'au a la planxa
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Divendres 16

Sopa de l'hort s/gluten
amb verdures i pasta
Peix fresc segons mercat
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 19

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Filet d'abadejo al forn
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 20

Espaguetis s/gluten saltejats
amb verdures **ECO**
Gall dindi a la planxa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 21

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Hamburguesa de vedella ecològica
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Dijous 22

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**
amb formatge ratllat
Truita de pastanaga
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 23

Tricolor de verdures
amb mongeta verda, pastanaga i patata
Pollastre amb salsa de poma
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** al curri
Llenties s/gluten estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 27

Mongetes blanques **ECO** estofades
Truita de xampinyons
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 28

Patates estofades amb verdures **ECO**
Pollastre a l'allet
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 29

Macarrons s/gluten a la napolitana
Peix fresc segons mercat
amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Divendres 30

Crema de pastanaga **ECO**
Estofat d'au amb patata
Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

NO LACTOSA, PLV

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro logurt de soja	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt de soja	Coliflor amb patata ECO Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada
Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral al curri Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives logurt de soja	Crema de pastanaga ECO Estofat d'au amb patata Fruita ECO de temporada



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

Dijous 8

Arròs **ECO** a la napolitana
amb sofregit de tomàquet casolà
Pollastre a la planxa
amb patates xips
Pinya en el seu suc

Divendres 9

Cigrons **ECO** estofats
amb verdures **ECO** de temporada
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 12

Guisat de llenties **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 13

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**

Pernilets a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal

Crema de porros **ECO**

Mongetes blanques **ECO** estofades

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 15

Arròs **integral** de verdures **ECO**

Salsitxes d'au a la planxa
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Divendres 16

Sopa de l'hort s/ou
amb verdures i pasta

Peix fresc segons mercat

Dilluns 19

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet

Filet d'abadejo fregidet
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 20

Espaguetis s/ou saltejats
amb verdures **ECO** i salsa de soja

Gall dindi a la planxa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 21

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Hamburguesa de vedella ecològica
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Dijous 22

Coliflor amb patata ECO

Peix al forn
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 23

Tricolor de verdures
amb mongeta verda, pastanaga i patata

Pollastre amb salsa de poma
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** al curri

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 27

Mongetes blanques **ECO** estofades

Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 28

Patates estofades amb verdures **ECO**

Pollastre a l'allet
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 29

Macarrons s/ou a la napolitana

Peix fresc segons mercat
amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Divendres 30

Crema de pastanaga **ECO**

Estofat d'au amb patata
Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

NO VEDELLA

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

		Dijous 8		Divendres 9
		Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal amb patates xips Pinya en el seu suc		Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada		Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Gall dindi a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada
Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral al curri Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Estofat d'au amb patata Fruita ECO 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

		Dijous 8		Divendres 9
		Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Hamburguesa vegetal amb patates xips Pinya en el seu suc		Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada		Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet d'abadejo fregidet amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada
Dilluns 26. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Arròs integral al curri Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Seitan a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Estofat de tofu amb patata Fruita ECO de temporada



RECOMANACIONS SOPARS:

GENER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

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
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

			Dijous 8		Divendres 9	
			Amanida		Verdura	
			Peix blau		Carn blanca	
			Fruita		Postre làctic	
Dilluns 12		Dimarts 13	Dimecres 14		Dijous 15	
Verdura		Pasta (sopa)	Amanida		Verdura	
Carn blanca		Peix blau	Peix blanc		Ou	
Postre làctic		Fruita	Postre làctic		Fruita	
Dilluns 19		Dimarts 20	Dimecres 21		Dijous 22	
Verdura		Verdura	Verdura		Pasta (sopa)	
Proteïna vegetal		Ou	Peix blau		Carn blanca	
Fruita		Postre làctic	Fruita		Fruita	
Dilluns 26		Dimarts 27	Dimecres 28		Dijous 29	
Verdura		Verdura	Pasta (sopa)		Verdura	
Carn blanca		Peix blau	Proteïna vegetal		Ou	
Fruita		Postre làctic	Fruita		Fruita	
					Divendres 30	
					Amanida	
					Peix blanc	
					Postre làctic	



@somvalors
www.somvalors.com

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