



Escola
Poble-Sec

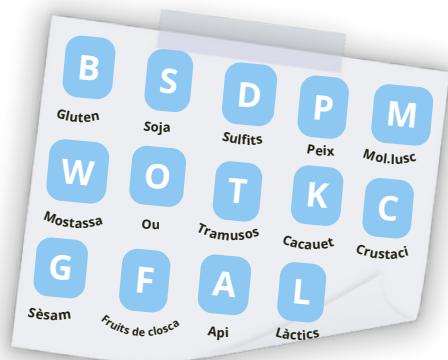


Menú febrer 2026

valors

Revisat per Paula Bach Solís- CAT002124

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO (D)	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W)	Harira (B, S, W, O)
Mandonguilles de vedella a la jardineria (D, S)	Pollastre amb salsa de ceba	Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D)	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga	Pernillets a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'au	Cassoleta de llenties ECO (B)	Coliflor amb patata ECO (D)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO (D)
Abadejo al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Truita de botifarra d'ou (O, L, D) amb enciam i olives (D)	Pizza de gall dindi i formatge (B, S, L, O, W)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO (A, B, O, S, W) brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO (D)
	Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams	Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb sofregit de tomàquet (B)	Pollastre al forn amb enciam i olives (D)
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons (B, O, L, S, W)	Trinxat de col amb patata ECO (D)	Crema de porros ECO (D)	Sopa d'arròs ECO (A)
Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives (D)	Estofat d'au amb xampinyons	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



Els deserts: Marroc i Xile



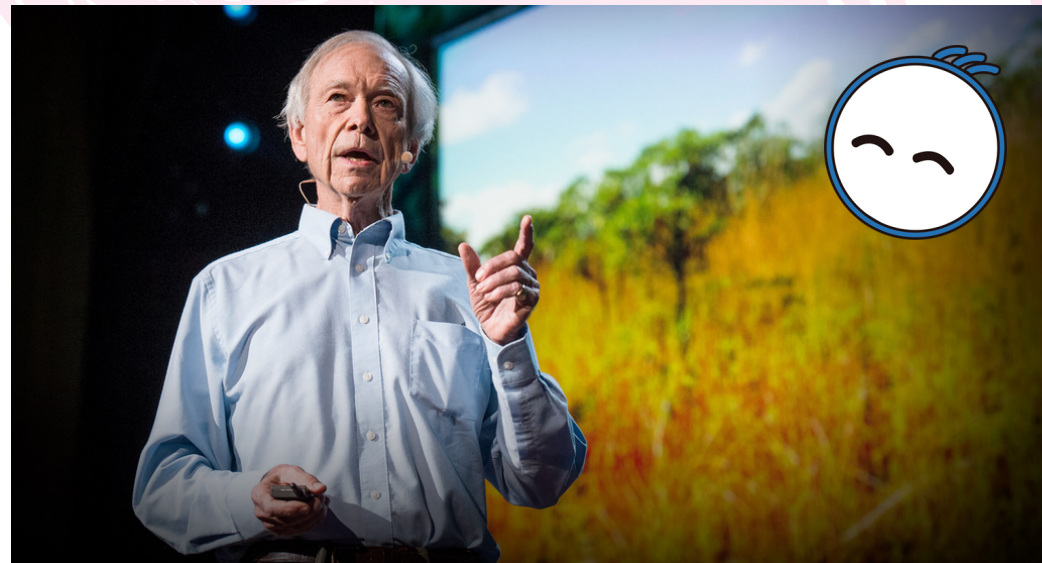
El procés de desertificació com a realitat i metàfora

Durant els mesos de gener i febrer viatgem simbòlicament al Marroc i a Xile per **conèixer l'ecosistema del desert i entendre millor alguns reptes del món actual**. Hem treballat conceptes molt presents com **l'economia circular, el materialisme, el malbaratament i el canvi climàtic**.

Aquest mes de febrer, seguirem aprofundint en aquests conceptes i ens endinsarem al desert d'Atacama per descobrir el gran impacte de la moda ràpida i la importància de reaprofitar i consumir de manera més conscient. A més, ens estem familiaritzat amb iniciatives que ajuden a revertir la desertificació, com l'agricultura regenerativa, i estem coneixent tradicions i plats típics d'aquests països que ens connecten amb la seva cultura.

El procés de desertificació es pot entendre també com una metàfora d'una transició més profunda vinculada als principis universals —la veritat, la justícia i la bellesa— i a l'origen de moltes desconexions actuals: amb l'espiritualitat, la comunitat, la terra i els ritmes de la natura. La mercantilització de tots els àmbits de la vida i l'impacte de la tecnologia estan transformant les persones, també infants i joves, en un producte dins del tecnofeudalisme, amb conseqüències com **el dèficit d'atenció, la pèrdua de profunditat, reflexió, pensament crític i humanitat**, fruit d'una alienació que acompanya l'apropiació de l'economia i de la vida.

Aquesta migració des dels valors platònics i les grans preguntes cap a la cultura del fast tot (fast fashion, fast food, delivery, TikTok, Black Friday, Cyber Monday) **esdevé una metàfora d'un procés de desertificació de la moral, dels valors, de la lluita i de les virtuts que ens fan essencialment humans**.



Allan Savory

“No es tracta ni del que produïm ni de com ho produïm, sinó de la gestió de la complexitat dels éssers humans, de la naturalesa i de l'economia, i per gestionar-los l'únic mètode bo és l'holístic”.

MENÚ BASAL				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO (D)	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W)	Harira (B, S, W, O)
Mandonguilles de vedella a la jardinera (D, S)	Pollastre amb salsa de ceba	Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D)	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga	Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'au	Cassoleta de llenties ECO (B)	Coliflor amb patata ECO (D)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO (D)
Abadejo al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Truita de botifarra d'ou (O, L, D) amb enciam i olives (D)	Pizza de gall dindi i formatge (B, S, L, O, W)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO (A, B, O, S, W) brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO (D)
	Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams	Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb sofregit de tomàquet (B)	Pollastre al forn amb enciam i olives (D)
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons (B, O, L, S, W)	Trinxat de col amb patata ECO (D)	Crema de porros ECO (D)	Sopa d'arròs ECO (A)
Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives (D)	Estofat d'au amb xampinyons	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



NO VEDELLA

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Mandonguilles vegetals de vedella a la jardinera Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravellosa ECO amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de lleties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de botifarra d'ou amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Lleties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Lleties ECO estofades amb verdures de temporada Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de porros ECO Estofat d'au amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada

POBLE-SEC

FEBRER

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

HALAL

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons integrals a la napolitana	Harira
Mandonguilles vegetals de vedella a la jardinera	Pollastre halal amb salsa de ceba	Truita de formatge amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la ECO amb brou vegetal	Cassoleta de llenties ECO	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO
Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams	Pollastre halal al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Truita francesa amb enciam i olives	Pizza de formatge
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO
	Calamars a la romana amb niu d'enciams	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb sofregit de tomàquet	Pollastre halal al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons	Trinxat de col amb patata ECO	Crema de porros ECO	Sopa d'arròs ECO
Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Pollastre halal a les fines herbes amb niu d'enciams	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Estofat d'au halal amb xampinyons	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

FESTIU

OVOLACTOVEGETARIÀ

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Mandonguilles vegetals de vedella a la jardinera Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Seitan amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la ECO amb brou vegetal Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26
	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Tofu amb salsa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de porros ECO Estofat de seitan amb xampinyons Fruita ECO de temporada
Divendres 27				
Sopa d'arròs ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada				

NO CARN

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Mandonguilles vegetals de vedella a la jardinera Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Seitan amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Trita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la ECO amb brou vegetal Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Trita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26
	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Tofu amb salsa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de porros ECO Estofat de seitan amb xampinyons Fruita ECO de temporada
Divendres 27				
Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada				

NO LACTOSA				
Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons integrals a la napolitana	Harira
Mandonguilles de vedella a la jardinera	Pollastre amb salsa de ceba	Truita francesa amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravellosa ECO amb brou d'au	Cassoleta de llenties ECO	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO
Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Truita francesa amb enciam i olives	Pizza de gall dindi s/lactosa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO
	Peix al forn amb niu d'enciams	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb sofregit de tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Espaguetis integral amb xampinyons	Trinxat de col amb patata ECO	Crema de porros ECO	Sopa d'arròs ECO
Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives	Estofat d'au amb xampinyons	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

NO GLUTEN

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons s/gluten a la napolitana	Harira s/gluten
Mandonguilles de vedella a la jardinera	Pollastre amb salsa de ceba	Trita de formatge amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la s/gluten amb brou d'au	Cassoleta de llenties s/gluten	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO
Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Trita de botifarra d'ou amb enciam i olives	Pizza de gall dindi i formatge s/gluten
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/gluten brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO
	Peix al forn amb niu d'enciams	Trita de carbassó amb enciam i blat de moro	Llenties s/gluten amb sofregit de tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties s/gluten estofades amb verdures de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de xampinyons	Trinxat de col amb patata ECO	Crema de porros ECO	Sopa d'arròs ECO
Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives	Estofat d'au amb xampinyons	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

NO OU				
Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons s/ou a la napolitana	Harira s/ou
Mandonguilles de vedella a la jardinera	Pollastre amb salsa de ceba	Llom a la planxa amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la s/ou amb brou d'au	Cassoleta de llenties ECO	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO
Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Llom a la planxa amb enciam i olives	Pizza de gall dindi i formatge s/ou
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/ou brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO
	Peix al forn amb niu d'enciams	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb sofregit de tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Espaguetis s/ou amb xampinyons	Trinxat de col amb patata ECO	Crema de porros ECO	Sopa d'arròs ECO
Peix al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives	Estofat d'au amb xampinyons	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

RECOMANACIONS SOPARS:

FEBRER

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruïta	Postre làctic	Fruïta	Fruïta	Postre làctic
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Ou	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Fruïta	Postre làctic	Fruïta	Fruïta	Postre làctic
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTIU	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
	Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal
	Fruïta	Postre làctic	Fruïta	Fruïta
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Proteïna vegetal	Carn blanca
Postre làctic	Fruïta	Fruïta	Fruïta	Postre làctic