



Escola Bosc de Montjuïc



Menú març

2026



Revisat per Paula Bach Solís - CAT002124

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Trita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit amb enciam i pastanaga	Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives	Macarrons integrals amb bolonyesa de lenties ECO (B, W, S, O)	Botifarra de porc (D, S) 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	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa
Trita d'espinacs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pemilets a l'allet amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)	Hamburguesa vegetal	Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
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. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B, S, W)	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa
Trita francesa (O) amb amanida d'espinacs i pastanaga	Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa	Cigrons estofats ECO amb espinacs	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Pollastre al romani amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruita natural ECO (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D)	Trita de formatge amb enciam i ceba	Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat (P, M, C) 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



FRUITES DE TEMPORADA

Poma
Mandarina
Pera
Plàtan
Taronja
Kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil, bròcoli, calçot, carbassa, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, espinacs, fonoll, pèsol, pastanaga, nap, porro, raves, remolatxa, xiriviva



TASTET MENSUAL

Xips de Kale





Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: La selva amazònica. A través d'aquest viatge simbòlic, ens aproparem a conceptes com la globalització i l'extractivisme i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.



“No pots passar un sol dia a la terra sense tenir un impacte en el món. El que fas marca la diferència, i has de decidir quin tipus de diferència vols marcar”.

Jane Goodall



L'extractivisme : el negoci dels recursos naturals

Aquest mes reflexionem sobre com el nostre model de consum afecta altres racons del planeta. Sovint, el ritme d'extracció de recursos naturals al Sud Global no beneficia les comunitats locals, sinó que genera una dependència econòmica que anomenem neocolonialisme. Aquesta situació trasllada els pitjors efectes del canvi climàtic a les persones amb menys recursos. Davant d'aquesta realitat, apostem per una mirada reparadora: reconèixer la nostra responsabilitat i actuar amb justícia. Al menjador, eduquem els infants perquè entenguin que reduir el consum i reutilitzar no és només un gest ecològic, sinó una via per protegir la sobirania d'altres pobles, transformant el migdia en una lliçó de dignitat que els ajuda a desenvolupar una mirada crítica, empatia i consciència global.



Al temps de migdia de Valors...

Al temps de migdia comprendrem què passa quan alguns països extreuen molts recursos naturals però els beneficis no arriben a la població que hi viu. Reflexionarem sobre com el nostre model de consum pot afectar altres territoris del planeta i parlarem de la importància de fer un ús responsable dels recursos . També introduïrem el concepte de corresponsabilitat: els països amb més recursos i més impacte ambiental tenen un paper clau en la protecció del planeta i en la reducció de les desigualtats. Ho farem, com sempre, a través de jocs, dinàmiques i reflexions adaptades a cada edat, donant espais perquè l'infant sigui els protagonista de tot el procés.

MENÚ BASAL

Llegenda d'al·lèrgens

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



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostí amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Risotto de carbassa ECO (L) Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B) Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Batut de fruita natural ECO (L)	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



NO VEDELLA, 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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostí amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Risotto de carbassa ECO (L) Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Salsitxes d'au amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B) Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Batut de fruita natural ECO (L)	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa 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 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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre halal rostit amb enciam i pastanaga	Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives	Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)	Salsixes d'au halal 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	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pernilets halal a l'allet amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)	Estofat de gall d'indi halal amb xampinyons ECO
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. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B)	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga	Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa	Cigrons estofats ECO amb espínacs	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Pollastre halal al romaní amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruita natural ECO (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D)	Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba	Pintxos de pollastre halal a la llimona (D) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat (P, M, C) 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



NO CARN

Llegenda d'al·lèrgens

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



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga	Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives	Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)	Lluç al forn 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	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Llenties estofades amb verdures amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)	Remenat de pastanaga
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. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B)	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga	Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa	Cigrons estofats ECO amb espínacs	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruita natural ECO (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures	Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D)	Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba	Tofú en saltejat amb quinoa amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat (P, M, C) 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



OVOLACTOVEGETARIÀ

Legenda 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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou vegetal	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i olives	Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties ECO (B, W, S, O)	Seità en salsa 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	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO amb caldo de vegetal	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Lleties estofades amb verdures amb enciam i remolatxa	Tofú en salsa amb samfaina ECO (D)	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)	Remenat de pastanaga
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. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B)	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga	Falàfel amb salsa de iogurt amb enciam i remolatxa	Cigrons estofats ECO amb espínacs	Cassoleta d'arròs ECO amb llegum	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruita natural ECO (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Lleties ECO estofades (B, D)	Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba	Tofú en saltejat amb quinoa amb enciam i blat de moro	amb brou de verdures	Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Fruita ECO de temporada
			logurt ECO a granel (L)	



LACTOVEGETARIÀ

Legenda 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

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO amb brou vegetal	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Rissotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Falàfel amb salsa de iogurt amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO iogurt ECO a granel (L)	Seità en salsa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO amb caldo de vegetal	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Falàfel amb salsa de iogurt amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Llenties estofades amb verdures amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tofú en salsa amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Hamburguesa vegana amb enciam i olives iogurt ECO a granel (L)	Cigrons saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B)	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)
Amanida de llenties i verdures de temporada amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Falàfel amb salsa de iogurt amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb llegum Batut de fruita natural ECO (L)	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures	Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Seità en salsa amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Tofú en saltejat amb quinoa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives iogurt ECO a granel (L)	Seità en salsa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



NO PEIX

Legenda 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 Sulfit
 A Api
 W Mostassa
 P Peix
 M Mol·lusc
 C Crustaci
 F Fruits de closca
 K Cacauet
 T Tramussos
 G Sèsam

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostí amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Risotto de carbassa ECO (L) Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO amb caldo de vegetal Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Llom a la planxa amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Gall d'indi a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B) Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb llegum Batut de fruita natural ECO (L)	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



NO PEIX, NO MARISC

Legenda 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 Sulfit
 A Api
 W Mostassa
 P Peix
 M Mol·lusc
 C Crustaci
 F Fruits de closca
 K Cacauet
 T Tramussos
 G Sèsam

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostí amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Risotto de carbassa ECO (L) Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO amb caldo de vegetal Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Llom a la planxa amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Gall d'indi a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B) Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb llegum Batut de fruita natural ECO (L)	Crema de llegum ECO (D, B) amb carbassa i crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



NO OU, FRUITS SECS

Legenda d'al·lèrgens

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



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus s/ ou amb brou d'au Fogoner al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostí amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Risotto de carbassa ECO (L) Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons s/ou amb bolonyesa de llenties ECO logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Lluç al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Amanida templada d'arròs i verdura de temporada logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) sense crostonets Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets s/ ou marciánets Llom a la planxa amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B) Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Batut de fruita natural ECO (L)	Crema de llegum ECO (D, B) sense crostonets Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ ou saltejats amb verdures de temporada ECO Lluç al forn amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ ou amb brou de verdures Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



NO LACTOSA, NO PLV

Legenda 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

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Arròs saltejat amb carbassa	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit amb enciam i pastanaga	Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives	Macarrons integrals amb bolonyesa de lleties ECO (B, W, S, O)	Botifarra de porc (D, S) 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	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Espaguetis ECO amb orenga	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)	Mongetes blanques ECO estofades	Crema de porros ECO (D) sense crostonets
Truita d'espinaçs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pernilets a l'allet amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)	Amanida templada d'arròs i verdura de temporada	Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
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. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets s/ formatge	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B)	Coliflor al vapor	Crema de llegum ECO (D, B) sense crostonets
Truita francesa (O) amb amanida d'espinaçs i pastanaga	Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa	Cigrons estofats ECO amb espinaçs	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruita natural amb beguda vegetal	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures	Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Lleties ECO estofades (B, D)	Truita de pastanaga amb enciam i ceba	Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa d'au amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada



NO GLUTEN

Legenda 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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus s/ gluten amb brou d'au Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Rissotto de carbassa ECO (L) Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons s/ gluten amb bolonyesa de llenties s/ gluten logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ gluten amb salsa de formatge Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Amanida templada d'arròs i verdura de temporada logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) sense crostonets Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets s/ gluten marcianets Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs amb verdures Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Batut de fruita natural ECO (L)	Crema de llegum ECO s/ gluten sense crostonets Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties s/ gluten ECO estofades Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ gluten saltejats amb verdures ECO Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ gluten Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



NO GLUTEN, NO LACTOSA, NO PLV, NO FRUITS SECS, NO SUCRES

Legenda 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 Mo'lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	---------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus s/ gluten amb brou d'au Trita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostit amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs saltejat amb carbassa Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons s/ gluten amb bolonyesa de llenties s/ gluten Fruita ECO de temporada	Pèsols saltejats amb ceba ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Trita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ gluten amb salsa de formatge Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Amanida templada d'arròs i verdura de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) sense crostonets Gall d'indi saltejat amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets s/ gluten marciànets s/ formatge Trita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) Fogoner al forn amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs amb verdures Cigrons saltejats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Coliflor al vapor Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Fruita ECO de temporada	Crema de llegum ECO s/ gluten sense crostonets Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties s/ gluten ECO saltejades Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ gluten saltejats amb verdures ECO Trita de pastanaga amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus s/ gluten Llom planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Arròs integral a les fines herbes Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO Pollastre rostí amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Risotto de carbassa ECO (L) Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O) logurt ECO a granel (L)	Pèsols saltejats amb ceba ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L) Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) logurt ECO a granel (L)	Crema de porros ECO (D) sense crostonets Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L) Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures ECO (B) Cigrons estofats ECO amb espínacs Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D) Batut de fruita natural ECO (L)	Crema de llegum ECO (D, B) sense crostonets Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell Llenties ECO estofades (B, D) Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W) Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada



NO LLEGUMS (LLENTIES I CIGRONS SI), NO FRUITS SECS, NO LLAVORS

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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
------------------	------------------	-------------------	--	--------------------

Sopa de fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou d'au	Cigrons ECO estofats amb verdures de temporada ECO	Risotto de carbassa ECO (L)	Crema de coliflor ECO (D)	Pèsols saltejats amb ceba ECO
Truita de patates i ceba ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostí amb enciam i pastanaga	Lluç amb all i julivert (P) amb enciam i olives	Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, W, S, O)	Botifarra de porc (D, S) 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	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
------------------	-------------------	--------------------	---	---------------------

Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Trinxat de bròquil i patata ECO (D)	Llenties ECO estofades	Crema de porros ECO (D) sense crostonets
Truita d'espínacs ECO (O) amb enciam i blat de moro	Pernillets a l'allet amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb samfaina ECO (D)	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)	Estofat de gall d'indi amb xampinyons ECO
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. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
-------------------	-------------------	---	------------------	---------------------

Llacets integrals marcianets (B, W, S, O, L)	Patates estofades amb verdures ECO (D) amb sofregit de tomàquet	Cuscús de verdures ECO (B)	Gratinat de coliflor ECO (L) amb formatge ratllat	Crema de llegum ECO (D, B) sense crostonets
Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga	Fogoner amb salsa de ceba (P) amb enciam i remolatxa	Cigrons estofats ECO amb espínacs	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P, M, C, D)	Pollastre al romaní amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruita natural ECO (L)	Fruita ECO de temporada

Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
--	-------------------	--------------------	------------------	---------------------

Bledes amb patata ECO saltejades amb all i pebre vermell	Macarrons ECO saltejats amb verdures ECO (B, O, S, W)	Crema de carbassa ECO (D)	Escudella vegetal de cigrons i fideus ECO (B, A, W, S, O) amb brou de verdures	Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Llenties ECO estofades (B, D)	Truita de formatge (O, L) amb enciam i ceba	Pintxos de pollastre a la llimona (D) amb enciam i blat de moro	Llom a la planxa amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat (P, M, C) 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



NO GLUTEN, NO LACTOSA, NO CEBA, NO ALL

Legenda 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 Sulfit
 A Api
 W Mostassa
 P Peix
 M Mol·lusc
 C Crustaci
 F Fruits de closca
 K Cacauet
 T Tramussos
 G Sèsam

Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Dia de proteïna vegetal	Divendres 6
Macarrons s/gluten amb orenga Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons saltejats s/ cebas/all Pollastre al forn s/ cebas, all amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs a les fines herbes Lluç al forn amb julivert s/ceba s/all amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata s/ceba Macarrons s/ gluten amb llenties s/ gluten saltejades s/ ceb, s/ all Fruita ECO de temporada	Pèsols saltejats s/ cebas i s/ all Botifarra de porc (D, S) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12. Dia de proteïna vegetal	Divendres 13
Arròs a les fines herbes Truita d'espínacs ECO s/ cebas ni all amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ gluten amb salsa de formatge Pernillets al forn s/ cebas, all amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil i patata ECO (D) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques saltejades s/ cebas s/all Llom a la planxa amb enciam Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata s/ceba Gall d'indi saltejat amb xampinyons ECO s/ cebas ni all Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18. Dia de proteïna vegetal	Dijous 19	Divendres 20
Llacets s/ gluten amb orenga s/ formatge Truita francesa (O) amb amanida d'espínacs i pastanaga Fruita ECO de temporada	Patates al vapor Fogoner al forn amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Arròs a les fines herbes Cigrons saltejats ECO amb espínacs s/ cebas ni all Fruita ECO de temporada	Coliflor al vapor Lluç al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata s/ceba Pollastre al forn s/ cebas, all amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Bledes amb patata ECO saltejades s/ cebas ni all Llenties s/gluten saltejades s/ cebas s/all Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ gluten saltejats amb verdures ECO Truita de pastanaga amb enciam Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata s/ceba Pollastre al forn s/ cebas, all amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Cigrons saltejats s/ cebas s/all Hamburguesa mixta ECO (D, S) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Arròs integral a les fines herbes Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada

RECOMANACIONS SOPAR:

MARÇ



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

Legenda 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 Sulfit	A Api	W Mostassa	P Peix	M Mol·lusc	C Crustaci	F Fruits de closca	K Cacauet	T Tramussos	G Sèsam
--------------------	---------------------	----------------	------------------	--------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

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



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís CAT002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica