BOSC DE MONTJUÏC

DESEMBRE

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

NO GLUTEN, NO LACTOSA, NO PLV

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs **ECO** al curri amb verdures **ECO** de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita **ECO** de temporada	Sopa de fideus **s/gluten** **Pollastre de pagès** a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita **ECO** de temporada	**FESTIU**	**FESTIU**	**FESTIU**
Dilluns 11	**Dimarts 12**	**Dimecres 13**	**Dijous 14. Menú temàtic**	**Divendres 15. Dia de proteïna vegetal**
Arròs **integral** de verdures Peix al forn amb niu d'enciams Iogurt de soja	Estofat de llenties **ECO** amb verdures **ECO** de temporada Truita d'espinacs amb enciam i pipes Fruita **ECO** de temporada	Crema de patanaga **ECO** Llom encebat Fruita **ECO** de temporada	Vianda s/gluten escudella típica del Pallars Sobirà **Pollastre de pagès** al forn amb enciam i blat de moro Fruita **ECO** de temporada	Trinxat de verdura **ECO** de temporada amb patata Cigrons **ECO** guisats amb porro i pastanaga Fruita **ECO** de temporada
Dilluns 18	**Dimarts 19**	**Dimecres 20**		
Bròquil **ECO** amb patata Lluç al forn amb julivert amb enciam i olives Fruita **ECO** de temporada	Arròs **ECO** a la napolitana Truita de verdures **ECO** amb enciam i pastanaga Fruita **ECO** de temporada	Escudella de galets **s/gluten** **Pollastre de pagès** rostit amb panses i prunes Postres		**BONES FESTES!**

@somvalors
www.somvalors.com

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