



Menú desembre 2025

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



Dilluns 1. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Crema de carbassó (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada	Bròquil amb patata ECO (D)	Sopa de fideus ECO (B, O, S, W, A) amb brou d'au	Arròs integral amb verdures de temporada
Llenties ECO estofades (B)	Truita de gall dindi (O) amb niu d'enciams	Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga	Magre de porc estofat amb patata (D)	Peix fresc segons mercat (P, M, C)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de iogurt ECO a granel i fruita (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Estofat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L)	Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga
	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i remolatxa	Llom encebant amb niu d'enciams	Salsitxes d'au a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro	Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D)
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal	Dijous 18. Menú de Nadal	Divendres 19
Mongeta tendra amb patata (D)	Llenties ECO estofades (B)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Escudella de galets i cigrons ECO (A, B, O, S, W)	Espirals ECO amb salsa de formatge (B, O, S, W, L)
Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D)	Croquetes d'espínacs (B, C, O, P, S, L, A, M, K, F, W, G, T) amb enciam i remolatxa	Pollastre rostit amb prunes i orellanes (F, K)	Hamburguesa de vedella ecològica amb patates xips
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Neules i torrons	Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



FRUITES DE TEMPORADA

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



VERDURES DE TEMPORADA

Porro, tomàquet, espínacs, rave,
pebrot, carbassa, albergínia,
remolatxa, pastanaga, mongeta
verda, bleda, carxofa, api, coliflor,
enciam, col, moniato, ceba, nap,
xampinyó, cogombre



TASTET MENSUAL

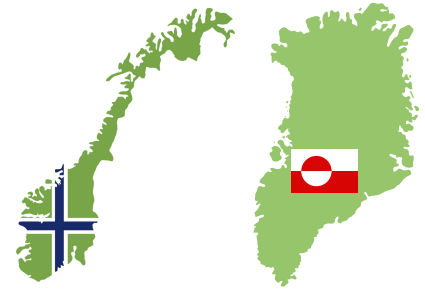
Quètxup de
remolatxa





Novembre i desembre:

El Pol Nord: Groenlàndia i Noruega



Els concepte de **crisi climàtica** i **desigualtat** són inherents als nostres temps. La supèrbia de l'espècie humana i principalment de l'1% que acapara la major part de recursos, fa que el nostre planeta corri el risc d'acabar destruït entre incendis i inundacions, allò que en diem fenòmens climàtics extrems (que per altra banda són ja habituals). Ens cal construir entre tots i totes un planeta pel 99% de la població, en el que siguem prou valents com per abordar la desigualtat extrema i el col·lapse climàtic de manera conjunta.

De la mateixa manera que existeix una desigualtat econòmica extrema, s'observa com les desastroses conseqüències del canvi climàtic s'estan redistribuint cap a les persones que viuen en estats de pobresa.



El centre de llavors de Svalbard és un banc o un magatzem de llavors que es va constituir per preservar les llavors i cultius de tot el món, en el cas que una catàstrofe mundial eliminés parcialment l'orografia i el mantell vegetal del planeta.

Aquest banc és situat a l'illa noruega de Spitsbergen de l'arxipèlag de les Svalbard (pràcticament al pol Nord). Les instal·lacions van ser construïdes per preservar la més àmplia varietat de llavors de plantes de tot el món dins d'una caverna subterrània sota el gel.



"Les llavors són el primer enllaç de la cadena alimentària, i conservar la seva llibertat és el primer pas cap a la seguretat alimentària."

VANDANA SHIVA



MENÚ BASAL

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 1. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó (D)
amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)

Lenties **ECO** estofades (B)

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 2

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi (O)
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 3

Bròquil amb patata **ECO** (D)

Pernilets al romaní
amb enciam i pastanaga

Batut de iogurt **ECO** a granel i fruita (L)

Dijous 4

Sopa de fideus **ECO** (B, O, S, W, A)
amb brou d'au

Magre de porc estofat amb patata (D)

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 5

Arròs **integral** amb verdures de
temporada

Peix fresc segons mercat (P, M, C)

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Estofat de lleties **ECO** (B)
amb verdures **ECO** de temporada

Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 10

Sopa d'arròs **ECO** (A, P, M, C)
amb caldo de peix

Llom encebata
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 11

Macarrons **integrals** a la napolitana (B, O, S, W)
amb formatge ratllat (O, L)

Salsitxes d'au a la planxa (D, S)
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 12

Mongetes blanques **ECO** amb moniato
i pastanaga

Truita de formatge (O, L)
amb enciam i olives (D)

Fruita **ECO** de temporada

FESTIU

Dilluns 15

Dimarts 16

Lleties **ECO** estofades (B)

Truita de patata i ceba (O)
amb enciam i olives (D)

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet

Croquetes d'espínacs (B, C, O, P, S, L, A, M, K, F, W, G, T)
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella de galets i cigrons **ECO** (A, B, O, S, W)

Pollastre rostit
amb prunes i orellanes (F, K)

Neules i torrons

Divendres 19

Espirals **ECO** amb salsa de formatge (B,
O, S, W, L)

Hamburguesa de vedella ecològica
amb patates xips

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors
www.somvalors.com

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

NO VEDELLA, NO PORC

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 1. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó
amb crostonets de pa

Llenties **ECO** estofades

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 2

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 3

Bròquil amb patata **ECO**

Pernilets al romaní
amb enciam i pastanaga

Batut de iogurt **ECO** a granel i fruita

Dijous 4

Sopa de fideus **ECO**
amb brou d'au

Pollastre estofat amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 5

Arròs **integral** amb verdures de
temporada

Peix fresc segons mercat

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Estofat de llenties **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Hamburguesa vegetal
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 10

Sopa d'arròs **ECO**
amb caldo de peix

Pollastre encebata
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 11

Macarrons **integrals** a la napolitana
amb formatge ratllat

Salsitxes d'au a la planxa
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 12

Mongetes blanques **ECO** amb moniato
i pastanaga

Truita de formatge
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

FESTIU

Dilluns 15

Mongeta tendra amb patata
Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 16

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

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet
Croquetes d'espínacs
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella vegetal de galets i cigrons **ECO**
Pollastre rostit
amb prunes i orellanes
Neules i torrons

Divendres 19

Espirals **ECO** amb salsa de formatge
Hamburguesa vegetal
amb patates xips
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors
www.somvalors.com

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

HALAL

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 1. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó
amb crostonets de pa

Llenties **ECO** estofades

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 2

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Truita francesa
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 3

Bròquil amb patata **ECO**

Pernilets halal al romaní
amb enciam i pastanaga

Batut de iogurt **ECO** a granel i fruita

Dijous 4

Sopa de fideus **ECO**
amb brou vegetal

Pollastre halal estofat amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 5

Arròs **integral** amb verdures de
temporada

Peix fresc segons mercat

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Estofat de llenties **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Hamburguesa vegetal
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 10

Sopa d'arròs **ECO**
amb caldo de peix

Pollastre halal encebata
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 11

Macarrons **integrals** a la napolitana
amb formatge ratllat

Salsitxes d'au halal a la planxa
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 12

Mongetes blanques **ECO** amb moniato
i pastanaga

Truita de formatge
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

FESTIU

Dilluns 15

Mongeta tendra amb patata

Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 16

Llenties **ECO** estofades

Truita de patata i ceba
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet

Croquetes d'espínacs
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella vegetal de galets i cigrons **ECO**

Pollastre halal rostit
amb prunes i orellanes

Neules i torrons

Divendres 19

Espirals **ECO** amb salsa de formatge

Hamburguesa vegetal
amb patates xips

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!



NO CARN

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 1. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó
amb crostonets de pa

Llenties **ECO** estofades

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 2

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Truita francesa
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 3

Bròquil amb patata **ECO**

Croquetes d'espínacs
amb enciam i pastanaga

Batut de iogurt **ECO** a granel i fruita

Dijous 4

Sopa de fideus **ECO**
amb brou vegetal

Seitan estofat amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 5

Arròs **integral** amb verdures de
temporada

Peix fresc segons mercat

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Estofat de llenties **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Hamburguesa vegetal
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 10

Sopa d'arròs **ECO**
amb caldo de peix

Tofu **encebat**
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 11

Macarrons **integrals** a la napolitana
amb formatge ratllat

Croquetes d'espínacs
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 12

Mongetes blanques **ECO** amb moniato
i pastanaga

Truita de formatge
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

FESTIU

Dilluns 15

Mongeta tendra amb patata

Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 16

Llenties **ECO** estofades

Truita de patata i ceba
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet

Croquetes d'espínacs
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella vegetal de galets i cigrons **ECO**

Seitan rostit
amb prunes i orellanes

Neules i torrons

Divendres 19

Espirals **ECO** amb salsa de formatge

Hamburguesa vegetal
amb patates xips

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors
www.somvalors.com

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

OVOLACTOVEGETARIÀ

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 1. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Crema de carbassó amb crostonets de pa Llenties ECO estofades Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Bròquil amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga Batut de iogurt ECO a granel i fruita	Sopa de fideus ECO amb brou vegetal Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Estofat de Llenties ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO amb caldo vegetal Tofu encebata amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal	Dijous 18. Menú de Nadal
	Mongeta tendra amb patata Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Llenties ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Croquetes d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Escudella vegetal de galets i cigrons ECO Seitan rostit amb prunes i orellanes Neules i torrons
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
				Espirals ECO amb salsa de formatge Hamburguesa vegetal amb patates xips Fruita ECO de temporada

BONES VACANCES!



VEGÀ				
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 1. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 2		Dimercres 3
Crema de carbassó amb crostonets de pa		Verdura amb patata		Bròquil amb patata ECO
Llenties ECO estofades		Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada		Falàfel amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Batut de iogurt de soja i fruita
Dilluns 8		Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal		Dimercres 10
FESTIU		Verdura amb patata		Sopa d'arròs ECO amb caldo vegetal
		Estofat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada		Tofu encebata amb niu d'enciams
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 15		Dimarts 16		Dimercres 17. Dia de proteïna vegetal
Mongeta tendra amb patata		Verdura amb patata		Arròs integral amb sofregit de tomàquet
Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga		Llenties ECO estofades		Falàfel amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 22		Dimarts 23		Dimercres 24

NO PEIX

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

Legenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 1. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó amb crostonets de pa Llenties ECO estofades Fruita ECO de temporada	Dimarts 2 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de gall dindi amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 3 Bròquil amb patata ECO Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Batut de iogurt ECO a granel i fruita	Dijous 4 Sopa de fideus ECO amb brou d'au Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Divendres 5 Arròs integral amb verdures de temporada Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 8 FESTIU	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal Estofat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Sopa d'arròs ECO amb caldo vegetal Llom encebati amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 11 Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Divendres 12 Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 15 Mongeta tendra amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Llenties ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dijous 18. Menú de Nadal Escudella de galets i cigrons ECO Pollastre rostit amb prunes i orellanes Neules i torrons	Divendres 19 Espirals ECO amb salsa de formatge Hamburguesa de vedella ecològica amb patates xips Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



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

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 1. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó
amb crostonets de pa

Llenties **ECO** estofades

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 2

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 3

Bròquil amb patata **ECO**

Pernilets al romaní
amb enciam i pastanaga

Batut de iogurt **ECO** a granel i fruita

Dijous 4

Sopa de fideus **ECO**
amb brou d'au

Magre de porc estofat amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 5

Arròs **integral** amb verdures de
temporada

Truita francesa

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Estofat de llenties **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada

Hamburguesa vegetal
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 10

Sopa d'arròs **ECO**
amb caldo vegetal

Llom encebati
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 11

Macarrons **integrals** a la napolitana
amb formatge ratllat

Salsitxes d'au a la planxa
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Divendres 12

Mongetes blanques **ECO** amb moniato
i pastanaga

Truita de formatge
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

FESTIU

Dilluns 15

Mongeta tendra amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 16

Llenties **ECO** estofades

Truita de patata i ceba
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Arròs **integral** amb sofregit de tomàquet

Llom a la planxa
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella de galets i cigrons **ECO**

Pollastre rostit
amb prunes i orellanes

Neules i torrons

Divendres 19

Espirals **ECO** amb salsa de formatge

Hamburguesa de vedella ecològica
amb patates xips

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors

www.somvalors.com

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

NO OU, FRUITS SECS

Llegenda d'al·lèrgens

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



Dilluns 1. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Crema de carbassó SENSE crostonets de pa Llenties ECO estofades Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Bròquil amb patata ECO Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Batut de iogurt ECO a granel i fruita	Sopa de fideus s/ou amb brou d'au Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb verdures de temporada Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Estofat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO amb caldo de peix Llom encebata amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal	Dijous 18. Menú de Nadal	Divendres 19
Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Llenties ECO estofades Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Escudella de galets i cigrons s/ou Pollastre al forn Postres	Espirals s/ou amb orenga Hamburguesa de vedella ecològica amb patates xips Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



NO LACTOSA, NO PLV

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 1. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó

SENSE crostonets de pa

Llenties ECO estofades

Fruita ECO de temporada

Dimarts 2

Cassoleta de cigrons ECO

amb verdures ECO de temporada

Truita de gall dindi

amb niu d'enciams

Fruita ECO de temporada

Dimecres 3

Bròquil amb patata ECO

Pernilets al romaní

amb enciam i pastanaga

Batut de iogurt de soja i fruita

Dijous 4

Sopa de fideus ECO

amb brou d'au

Magre de porc estofat amb patata

Fruita ECO de temporada

Divendres 5

Arròs integral amb verdures de temporada

Peix fresc segons mercat

Fruita ECO de temporada

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Estofat de llenties ECO

amb verdures ECO de temporada

Pollastre a la planxa

amb enciam i remolatxa

Fruita ECO de temporada

Dimecres 10

Sopa d'arròs ECO

amb caldo de peix

Llom encebata

amb niu d'enciams

Fruita ECO de temporada

Dijous 11

Macarrons integrals a la napolitana

Salsitxes d'au a la planxa

amb enciam i blat de moro

Fruita ECO de temporada

Divendres 12

Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga

Truita francesa

amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada

FESTIU

Dilluns 15

Mongeta tendra amb patata

Lluç al forn amb julivert

amb enciam i pastanaga

Fruita ECO de temporada

Dimarts 16

Llenties ECO estofades

Truita de patata i ceba

amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Arròs integral amb sofregit de tomàquet

Llom a la planxa

amb enciam i remolatxa

Fruita ECO de temporada

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella de galets i cigrons ECO

Pollastre rostit

amb prunes i orellanes

Neules i torrons

Divendres 19

Espirals ECO amb orenga

Hamburguesa de vedella ecològica

amb patates xips

Fruita ECO de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO GLUTEN

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

Legenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 1. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 2		Dimecres 3		Dijous 4		Divendres 5	
Crema de carbassó SENSE crostonets de pa		Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada		Bròquil amb patata ECO		Sopa de fideus s/gluten amb brou d'au		Arròs integral amb verdures de temporada	
Llenties s/gluten estofades		Truita de gall dindi amb niu d'enciams		Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga		Magre de porc estofat amb patata		Peix fresc segons mercat	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Batut de iogurt ECO a granel i fruita		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 8		Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 10		Dijous 11		Divendres 12	
FESTIU		Estofat de llenties s/gluten amb verdures ECO de temporada		Sopa d'arròs ECO amb caldo de peix		Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge ratllat		Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga	
		Pollastre a la planxa amb enciam i remolatxa		Llom encebata amb niu d'enciams		Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro		Truita de formatge amb enciam i olives	
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 15		Dimarts 16		Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal		Dijous 18. Menú de Nadal		Divendres 19	
Mongeta tendra amb patata		Llenties s/gluten estofades		Arròs integral amb sofregit de tomàquet		Escudella de galets i cigrons ECO s/gluten		Espirals s/gluten amb salsa de formatge	
Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga		Truita de patata i ceba amb enciam i olives		Llom a la planxa amb enciam i remolatxa		Pollastre rostit amb prunes i orellanes		Hamburguesa de vedella ecològica amb patates xips	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Neules i torrons		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 22		Dimarts 23		Dimecres 24		Dijous 25		Divendres 26	

BONES VACANCES!



NO GLUTEN, NO LACTOSA, NO PLV, NO FRUITS SECS, SUCRE

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

Legenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 1. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassó SENSE crostonets de pa Llenties s/gluten saltejades Fruita ECO de temporada	Dimarts 2 Saltejat de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 3 Bròquil amb patata ECO Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga Batut de iogurt de soja i fruita s/gluten	Dijous 4 Sopa de fideus s/gluten amb brou d'au Llom a la planxa Fruita ECO de temporada	Divendres 5 Arròs integral amb verdures de temporada Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 8 FESTIU	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal Saltejat de llenties s/gluten amb verdures ECO de temporada Pollastre a la planxa amb enciam Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Sopa d'arròs ECO amb caldo de peix Llom encebata amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 11 Macarrons s/gluten amb orenga amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb enciam Fruita ECO de temporada	Divendres 12 Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga Truita francesa amb enciam Fruita ECO de temporada
Dilluns 15 Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Llenties s/gluten estofades Truita de patata i ceba amb enciam Fruita ECO de temporada	Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal Arròs integral a les fines herbes Llom a la planxa amb enciam Fruita ECO de temporada	Dijous 18. Menú de Nadal Escudella de galets i cigrons ECO s/gluten Pollastre al forn Neules i torrons	Divendres 19 Espirals s/gluten amb orenga Hamburguesa de vedella ecològica amb patates xips Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



NO FRUITS SECS

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 1. Dia de proteïna vegetal

Crema de carbassó

SENSE crostonets de pa

Llenties ECO estofades

Fruita ECO de temporada

Dimarts 2

Cassoleta de cigrons ECO

amb verdures ECO de temporada

Truita de gall dindi

amb niu d'enciams

Fruita ECO de temporada

Dimecres 3

Bròquil amb patata ECO

Pernilets al romaní

amb enciam i pastanaga

Batut de iogurt ECO a granel i fruita

Dijous 4

Sopa de fideus ECO

amb brou d'au

Magre de porc estofat amb patata

Fruita ECO de temporada

Divendres 5

Arròs integral amb verdures de temporada

Peix fresc segons mercat

Fruita ECO de temporada

Dilluns 8

Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal

Estofat de llenties ECO

amb verdures ECO de temporada

Hamburguesa vegetal

amb enciam i remolatxa

Fruita ECO de temporada

Dimecres 10

Sopa d'arròs ECO

amb caldo de peix

Llom encebata

amb niu d'enciams

Fruita ECO de temporada

Dijous 11

Macarrons integrals a la napolitana

amb formatge ratllat

Salsitxes d'au a la planxa

amb enciam i blat de moro

Fruita ECO de temporada

Divendres 12

Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga

Truita de formatge

amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada

FESTIU

Dilluns 15

Mongeta tendra amb patata

Lluç al forn amb julivert

amb enciam i pastanaga

Fruita ECO de temporada

Dimarts 16

Llenties ECO estofades

Truita de patata i ceba

amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada

Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal

Arròs integral amb sofregit de tomàquet

Llom a la planxa

amb enciam i remolatxa

Fruita ECO de temporada

Dijous 18. Menú de Nadal

Escudella de galets i cigrons ECO

Pollastre al forn

Postres

Divendres 19

Espirals ECO amb salsa de formatge

Hamburguesa de vedella ecològica

amb patates xips

Fruita ECO de temporada

Dilluns 22

Dimarts 23

Dimecres 24

Dijous 25

Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO LLEGUMS (SI LLENTIES, CIGRONS), 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 1. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Crema de carbassó		Cassoleta de cigrons ECO	Bròquil amb patata ECO	Sopa de fideus s/soja	Arròs integral amb verdures de temporada
SENSE crostonets de pa		amb verdures ECO de temporada		amb brou d'au	NO mongeta verda ni pèsols
Llenties ECO estofades		Truita de gall dindi amb niu d'enciams	Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga	Magre de porc estofat amb patata	Peix fresc segons mercat
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	Batut de iogurt ECO a granel i fruita	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Estofat de llenties ECO		Sopa d'arròs ECO	Macarrons s/soja a la napolitana	Verdura permesa amb patata
	amb verdures ECO de temporada		amb caldo de peix	amb formatge ratllat	NO mongeta verda ni pèsols
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa		Llom encebata amb niu d'enciams	Pollastre a la planxa	Truita de formatge amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal		Dijous 18. Menú de Nadal	Divendres 19
Verdura permesa amb patata	Llenties ECO estofades	Arròs integral amb sofregit de tomàquet		Escudella de galets i cigrons s/soja	Espirals s/soja amb salsa de formatge
NO mongeta verda ni pèsols	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Llom a la planxa		Pollastre al forn	Hamburguesa de vedella ecològica
Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga	Fruita ECO de temporada	amb enciam i remolatxa			amb patates xips
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Postres	Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24		Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



RECOMANACIONS SOPAR:

DESEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

B

L

O

S

D

A

W

P

M

C

F

K

T

G

Gluten

Làctics

Ou

Soja

Sulfits

Api

Mostassa

Peix

Mol·lusc

Crustaci

Fruits de closca

Cacauet

Tramussos

Sèsam

Legenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Ou
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura
	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors
www.somvalors.com

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