

NO PORC

**Dilluns 8. Proteïna vegetal**

Arròs **ECO** a la napolitana
amb sofregit de tomàquet casolà
Croquetes d'espínacs
amb patates xips
Pinya en el seu suc

Dimarts 9

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

Dimecres 10

Mongeta verda amb patata
Pollastre de pagès a l'allet
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** a granel

Dijous 11

Espirals **ECO** amb sofregit de verdures
amb formatge ratllat
Lluç al forn en salsa verda
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 12

Crema de verdures **ECO**
Hamburguesa de vedella ecològica
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 15. Menú temàtic

Sopa de l'hort
amb verdures i pasta **ECO**
Pollastre rostit
amb patata panadera
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 16. Ens ho mengem tot!

Guisat de llenties **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Trita d'espínacs
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 17

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**
Pollastre de pagès a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** a granel

Dijous 18. Proteïna vegetal

Arròs **integral** de verdures
Mongetes seques **ECO** amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 19

Crema de porros **ECO**
Peix fresc segons mercat
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 22

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**
amb formatge ratllat
Salsitxes de pollastre
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 23

Cigrons **ECO** guisats amb espínacs
Trita de pastanaga
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 24

Tricolor de verdures
amb mongeta verda, pastanaga i patata
Pollastre de pagès amb salsa de poma
logurt **ECO** a granel

Dijous 25. Proteïna vegetal

Espaguetis **integrals** thai
saltejats amb verdures **ECO** i salsa de soja
Llenties **ECO** amb porro i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 26

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Peix fresc segons mercat
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 29

Arròs **integral** al curri
Tires de pota estofades
amb verdures i patata
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 30

Macarrons **ECO** a la napolitana
amb formatge ratllat
Estofat de vedella amb patata
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 31

Patates estofades amb verdures **ECO**
amb sofregit de tomàquet
Pernilets de pagès al forn
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** a granel

Dijous 1

Crema de pastanaga **ECO**
Pizza de formatge
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 2

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



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica