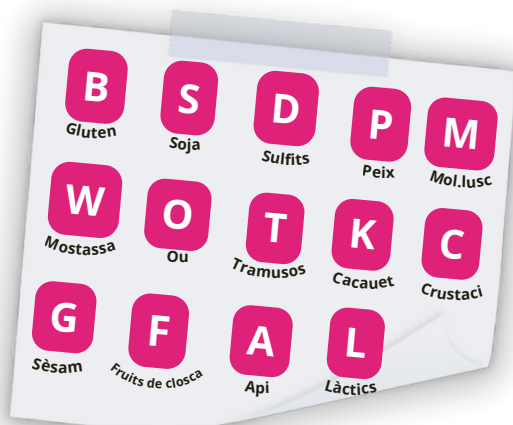


Menú gener 2026

Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844



Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Dijous 8		Divendres 9	
Arròs integral de verdures ECO		Trinxat de bròquil amb patata ECO (D)		Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)		Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà		Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada	
Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro		Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga		Varetes de verdures (B) amb enciam i olives (D)		Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb patates xips		Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams	
Fruita ECO de temporada		Fruita de temporada ECO		Fruita ECO de temporada		Pinya en el seu suc		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21		Dijous 15		Divendres 16	
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet		Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada		Crema de carbassa ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)		Guisat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada		Sopa de l'hort (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO	
Estofat de tires de pota amb patata (D, P, M, C)		Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D)		Pollastre amb salsa de poma		Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams		Peix fresc segons mercat (P, M, C)	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)	
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28		Dijous 22. Dia de proteïna vegetal		Divendres 23	
Crema de carbassa ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)		Arròs integral al curri		Macarrons ECO a la napolitana (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L)		Espaguetis integrals saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S)		Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata	
Magre de porc estofat amb patata (D)		Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D)		Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada		Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro	
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)	
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28		Dijous 29		Divendres 30. Dia de proteïna vegetal	
Crema de carbassa ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G)		Arròs integral al curri		Macarrons ECO a la napolitana (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L)		Mongetes blanques ECO estofades		Cigrons ECO saltejats amb all i julivert	
Magre de porc estofat amb patata (D)		Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D)		Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams		Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i blat de moro	
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	



FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, plàtan,
taronja, mandarina,
kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil, bròcoli, calçot.
carbassa, carxofa, ceba, col,
coliflor, enciam, espínacs, fonoll,
pastanaga, nap, porro, remolatxa,
xirivia



TASTET MENSUAL

Snack de
cigrons
cruixents



Els deserts: Marroc i Xile

El procés de desertificació com a realitat i metàfora

La desertificació és el **procés de transformació gradual de terra fèrtil en àrida i improductiva**. No hem de confondre, però la desertificació -un procés que existeix a causa de l'acció humana- amb el desert entès com un ecosistema original, amb el qual l'ésser humà conviu des de molt abans que es produís la revolució industrial a la primera meitat del segle XIX.

L'Economia del Bé Comú

Christian Felber, l'any 2010 va presentar el concepte d'economia del bé comú (EBC) amb una idea central senzilla, però sorprenentment revolucionària:

l'objectiu de l'economia no ha de ser maximitzar els beneficis financers, sinó maximitzar el benestar de les persones i del planeta.

En aquest model econòmic, que intenta tornar a posar les persones al centre, es presenten diversos canvis de paradigma que, al cap i a la fi, el que intenten és desfer el procés imparable de concentració de la riquesa, degradació de l'individu i explotació de les persones i del planeta.



Christian Felber

Felber presenta 4 eixos transformadors sobre els quals transitar cap a un model més just i sostenible:

- 1) Els diners com a mitjà i no com a finalitat
- 2) L'existència de 4 valors humans bàsics, que han de ser respectats per l'activitat econòmica i empresarial: la dignitat, la solidaritat, la sostenibilitat i la democràcia.
- 3) L'èxit es mesura a través del que ell anomena el Balanç del Bé Comú. Saber, bàsicament, si cada agent econòmic compleix els 4 valors esmentats.
- 4) Beneficiar qui puntui millor, perjudicar qui ho faci pitjor per tal d'afavorir els béns i serveis ètics i justos.



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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Varetes de verdures (B) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada Trita d'espinacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) Iogurt ECO a granel (L)
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata (D, P, M, C) Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Trita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S) Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Iogurt ECO a granel (L)
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO (D) amb crostonets de pa (B, L, F, K, S, G) Magre de porc estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Iogurt ECO a granel (L)	Macarrons ECO a la napolitana (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i blat de moro 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.



			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Salsitxes d'au amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO amb crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



HALAL

Llegenda d'al·lèrgens

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

BGluten

LLàctics

OOU

SSoja

DSulfits

AApi

WMostassa

PPeix

MMollusc

CCrustaci

FFruits de closca

KKacauet

TTramussos

GSèsam

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Salsitxes d'au halal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO amb crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Pollastre halal amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Pollastre halal estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre halal a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro 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.

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Seitan amb salsa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO amb crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Tofu a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



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
--------------------	---------------------	----------------	------------------	---------------------	-----------------	----------------------	------------------	----------------------	----------------------	------------------------------	---------------------	-----------------------	-------------------

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Seitan amb salsa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO amb crostonets de pa Varetes de verdures Varetes de verdures Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Tofu amb salsa logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de seitan amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Tofu a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



LACTOVEGETARIÀ

Llegenda d'al·lèrgens

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



			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Verdura amb patata Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Seitan amb salsa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Hamburguesa de llegum amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO amb crostonets de pa Varetes de verdures Varetes de verdures Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Tofu amb salsa iogurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de seitan amb patata Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de llegum amb enciam i blat de moro iogurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Tofu a l'allet amb enciam i pastanaga iogurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa de llegum amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



NO PEIX

B

L

O

S

D

A

W

P

M

C

F

K

T

G

Gluten

Làctics

Ou

Soja

Sulfits

Api

Mostassa

Peix

Mollusc

Crustaci

Fruits de closca

Cacauet

Tramussos

Sèsam

Llegenda d'al·lèrgens

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO amb crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Pollastre a la planxa logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de seitan amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



NO PEIX, NO MARISC

Llegenda d'al·lèrgens

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



			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO amb crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Pollastre a la planxa logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de seitan amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO amb crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



NO OU, 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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort s/ou amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ou saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



NO LACTOSA, NO PLV

Llegenda d'al·lèrgens

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



			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat logurt de soja
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt de soja
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt de soja	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



NO GLUTEN

Llegenda 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

Mollusc

Crustaci

Fruits de closca

Cacauet

Tramussos

Sèsam

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties s/gluten amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort s/gluten amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/gluten saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Llenties s/gluten estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



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

Llegenda d'al·lèrgens

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

BGluten

LLàctics

OOU

SSoja

DSulfits

AApi

WMostassa

PPeix

MMollusc

CCrustaci

FFruits de closca

KKacauet

TTramussos

GSèsam

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties s/gluten amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort s/gluten amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/gluten saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Llenties s/gluten estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Peix al forn amb enciam i blat de moro 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.



			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa Varetes de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons ECO a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



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

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

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

Llegenda d'al·lèrgens

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Arròs integral de verdures ECO NO mongeta verda ni pèsols Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita de temporada ECO	Crema de porros ECO SENSE crostonets de pa Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort s/soja amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Estofat de tires de pota amb patata NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/soja saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassa ECO SENSE crostonets de pa Magre de porc estofat amb patata NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada	Arròs integral al curri NO mongeta verda ni pèsols Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Macarrons s/soja a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada



RECOMANACIONS SOPAR:

GENER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

B

L

O

S

D

A

W

P

M

C

F

K

T

G

GlutenLàcticsOuSojaSulfitsApiMostassaPeixMol·luscCrustaciFruits de closcaCacauetTramussosSèsam

Legenda d'al·lèrgens

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Amanida	Verdura
			Peix blau	Carn blanca
			Fruita	Postre làctic
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com

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