BOSC DE MONTJUÏC

MAIG

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

NO MARISC

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal	Dijous 9	Divendres 10
Llenties **ECO** estofades amb verdures **ECO** de temporada Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita **ECO** de temporada	Mongeta verda amb patata Estofat de vedella Fruita **ECO** de temporada	Arròs **ECO** de verdures Cigrons **ECO** especiats amb niu d'enciams Fruita **ECO** de temporada	Crema de carbassó amb crostonets de pa **Pollastre de pagès** rostit amb patates Fruita **ECO** de temporada	Espaguetis **integrals** amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Truita francesa Iogurt **ECO** a granel
Dilluns 13. Menú temàtic	**Dimarts 14**	**Dimecres 15**	**Dijous 16**	**Divendres 17**
Crema de pèsols Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de rap Fruita **ECO** de temporada	Mongetes blanques **ECO** guisades Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita **ECO** de temporada	Coliflor **ECO** gratinada amb formatge ratllat **Pollastre de pagès** arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita **ECO** de temporada	Amanida de pasta **integral** amb vegetals, olives i formatge Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita **ECO** de temporada	**FESTIU**
Dilluns 20	**Dimarts 21**	**Dimecres 22**	**Dijous 23**	**Divendres 24. Dia de proteïna vegetal**
Llenties **ECO** estofades Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita **ECO** de temporada	Arròs **ECO** a la napolitana Llom a la planxa amb niu d'enciams Fruita **ECO** de temporada	Bròquil amb patata **ECO** **Pollastre de pagès** a l'allet amb enciam i olives Iogurt **ECO** a granel	Vichyssoise **ECO** amb crostonets de pa **Mandonguilles de vedella ecològiques** amb sofregit de verdures Fruita **ECO** de temporada	Macarrons **integrals** marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Cigrons **ECO** estofats Fruita **ECO** de temporada
Dilluns 27	**Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal**	**Dimecres 29**	**Dijous 30**	**Divendres 31**
Crema de verdures **ECO** de temporada Llibrets de llom amb formatge amb niu d'enciams Fruita **ECO** de temporada	Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i julivert Fruita **ECO** de temporada	Cigrons **ECO** estofats amb vegetals de temporada Ous farcits amb tomàquet i tonyina Fruita **ECO** de temporada	Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata **Pollastre de pagès** amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita **ECO** de temporada	Amanida d'arròs **integral** amb vegetals, olives i formatge Truita francesa Iogurt **ECO** a granel

@somvalors
www.somvalors.com

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