**BOSC DE MONTJUÏC**

# MAIG

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

**NO SOJA**

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



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