



Escola Bosc de Montjuïc



Menú novembre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge (B, O, S, W, L) Pernillets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Llom rostit amb salsa de poma Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO (A) amb brou d'au Estofat de porc amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita de formatge (O, L) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Pollastre a la planxa amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Crema de fonoll ECO (D) Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana (B, S, W, O) amb formatge ratllat (O, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams Batut de iogurt ECO granel i fruita (L)
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20	Divendres 21. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B) Truita de patata i ceba (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Sopa de fideus ECO (B, S, W, A, O) amb brou d'au Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de coliflor ECO (D) Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides (D, S) Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO (D) Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap (P) iogurt ECO granel (L)	Cuscús de verdures (B, S, W) Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes de porc (D, S) amb enciam i blat de moro Batut de iogurt ECO granel i fruita (L)	Arròs integral de verdures Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de mongetes blanques ECO Truita francesa (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Crema de porro ECO (D) Pizza de verdures (B, S, L, W, O) Fruita ECO de temporada	Espaguetis ECO amb sofregit de tomàquet (B, S, W, O) amb formatge ratllat (O, L) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada

TASTET MENSUAL

Delícies de
coliflor



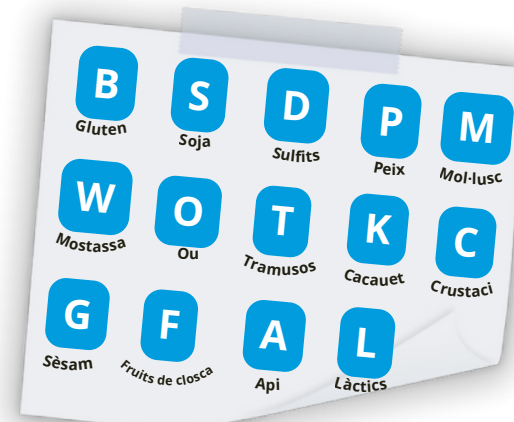
FRUITES DE TEMPORADA

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

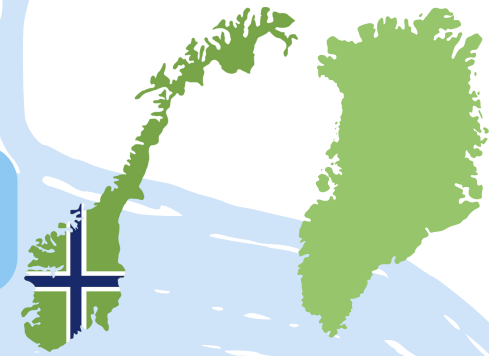


VERDURES DE TEMPORADA

Albergínia, porro, espinacs,
rave, calçot, carbassa,
xampinyó, bròquil, api, col,
bledes, remolatxa, pastanaga,
nap, enciam, carxofa, coliflor,
ceba, moniato



El Pol Nord: Groenlàndia i Noruega



Aquests mesos abans de les vacances d'hivern, reflexionarem sobre el canvi climàtic en clau positiva. Més enllà de la visió derrotista que impera arreu, **és clau que les noves generacions es formin empoderades en la certesa que encara som a temps de revertir la deriva ecològica en la qual ens trobem.** Visitarem els territoris de Groenlàndia i Noruega i reflexionarem sobre un concepte incòmode, però d'actualitat com és el de les **migracions climàtiques**. També descobrirem un projecte interessant com el de la **cambra de les llavors** per tal de reflexionar sobre tot allò que ens interessa preservar com a societat. Ens acompanyeu en aquest viatge? 



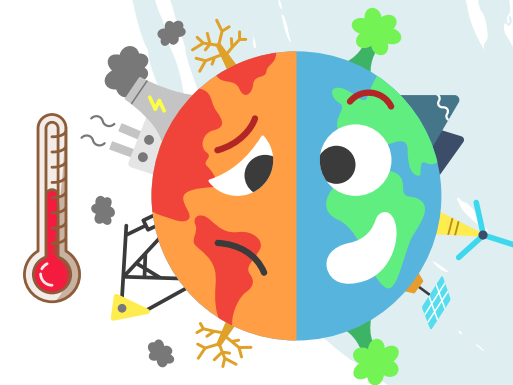
Eixos pedagògics que treballem:

- Autonomia i corresponsabilitat
- Benestar emocional i mirada restaurativa
- Participació i democràcia
- Equitat i inclusió
- Sostenibilitat i compromís amb el planeta 
- Cooperació i comunitat
- Pensament crític
- Alimentació saludable i conscient
- Sobirania alimentària
- Justícia social



I si l'escalfament global no fos només una crisi? I si fos la millor oportunitat que tindrem de construir un món millor?

NAOMI KLEIN



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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal (B, O, L, A)
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades (B)
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi (O)
amb enciam i olives (D)

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge (B, O, S, W, L)

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

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

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO** (A)
amb brou d'au

Estofat de porc amb patata (D)

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge (O, L)
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata (D)

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives (D)

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO** (D)

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb niu d'enciams

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

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures
(B)

Truita de patata i ceba (O)
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

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

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO** (D)

Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides (D, S)

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO** (D)

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap (P)

Iogurt **ECO** granel (L)

Cuscús de verdures (B, S, W)

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura (D)
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes de porc (D, S)
amb enciam i blat de moro

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

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa (O)
amb enciam i olives (D)

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO** (D)

Pizza de verdures (B, S, L, W, O)

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet (B, S, W, O)
amb formatge ratllat (O, L)

Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO VEDELLA, NO PORC

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Trita de gall dindi
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostons de pa

Pollastre rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Estofat de pollastre amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Trita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Trita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

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

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles vegetals a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes d'au

amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Trita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO PORC

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet
Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Truita de gall dindi
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge
Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostons de pa
Pollastre rostit amb salsa de poma
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au
Estofat de pollastre amb patata
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**
Truita de formatge
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**
Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Macarrons **integrals** a la napolitana
amb formatge ratllat
Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures
Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **ECO**
amb brou d'au
Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**
**Mandonguilles vegetals a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides**
Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**
Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap
iogurt **ECO** granel

Cuscús de verdures
Cigrons **ECO** estofats
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata
Salsitxes d'au
amb enciam i blat de moro
Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures
Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**
Truita francesa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**
Pizza de verdures
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat
Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

HALAL

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Pernilets halal al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostons de pa

Pollastre halal rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs ECO
amb brou vegetal

Estofat de pollastre halal amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre halal a la planxa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus ECO
amb brou vegetal

Pollastre halal rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles vegetals a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes d'au halal
amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes halal a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO VEDELLA

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostons de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Estofat de porc amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

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

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

**Mandonguilles vegetals a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides**

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO CARN

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Falàfel
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostons de pa

Seitan rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou vegetal

Estofat de tofu amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Falàfel
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **ECO**
amb brou vegetal

Hamburguesa vegetal
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Mandonguilles vegetals a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Croquetes d'espinacs
amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Peix al forn
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Falàfel
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostonets de pa

Seitan rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou vegetal

Estofat de tofu amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Hamburguesa vegetal
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Truita francesa
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **ECO**
amb brou vegetal

Hamburguesa vegetal
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles vegetals a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
tofu

Iogurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Falàfel

amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Truita francesa

amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

LACTOVEGETARIÀ

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Verdura amb patata

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Falàfel
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostonets de pa

Seitan rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou vegetal

Estofat de tofu amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Verdura amb patata

Cassoleta de cigrons **ECO**

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Hamburguesa vegetal
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Falàfel
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Verdura amb patata

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **ECO**
amb brou vegetal

Hamburguesa vegetal
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles vegetals a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
tofu

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Falàfel

amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Verdura amb patata

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Seitan amb salsa

amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO PEIX

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostons de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Estofat de porc amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Truita francesa
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

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

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

**Cassoleta d'arròs ECO amb daus de
tofu**

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Truita francesa
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO PEIX, NO MARISC

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
amb crostons de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Estofat de porc amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Truita francesa
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

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

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

**Cassoleta d'arròs ECO amb daus de
tofu**

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Truita francesa
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@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.

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Pollastre a la planxa
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Peix al forn
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **s/ou** amb orenga

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
SENSE crostonets de pa

Llom rostit amb salsa de poma
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Estofat de porc amb patata
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Peix al forn
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Macarrons **s/ou** a la napolitana

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Peix al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **s/ou**
amb brou d'au
Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides
Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de rap
iogurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata
Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro
Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Peix al forn
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures **s/ou**
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **s/ou** amb sofregit de tomàquet

Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa
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.

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Pollastre a la planxa

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi

amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb orenga

Pernilets al romaní

amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó

SENSE crostonets de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita francesa

amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa

amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

Macarrons **integrals** a la napolitana

Peix fresc segons mercat

amb niu d'enciams

Batut de iogurt de soja amb fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

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

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap

logurt de soja

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Coca s/lactosa de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet

Peix fresc segons mercat

amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO GLUTEN

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Pollastre a la planxa

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **s/gluten** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi

amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **s/gluten** amb salsa de
formatge

Pernilets al romaní

amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó

SENSE crostonets de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

Macarrons **s/gluten** a la napolitana
amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **s/gluten** amb sofregit de
verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **s/gluten**
amb brou d'au

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap

logurt **ECO** granel

Arròs de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza **s/gluten** de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **s/gluten** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

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

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** a les fines herbes

Pollastre a la planxa

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **s/gluten** saltejades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita francesa

amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **s/gluten** amb orenga

Pernilets al romaní

amb enciam

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó

SENSE crostonets de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Saltejat de cigrons **ECO**

Truita francesa

amb enciam

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa

amb enciam

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

Macarrons **s/gluten** amb orenga

Peix fresc segons mercat

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **s/gluten** amb verdures

Truita de patata i ceba

amb enciam

Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **s/gluten**

amb brou d'au

Pollastre al forn

amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Llom a la planxa

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de rap

Fruita **ECO** de temporada

Arròs de verdures

Cigrons **ECO** saltejat

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Llom a la planxa

amb enciam

Fruita **ECO** de temporada

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes

amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Saltejat de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa

amb enciam

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pollastre a la planxa

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **s/gluten**

amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat

amb enciam

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO 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

Dilluns 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Hamburguesa vegetal
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada

Truita de gall dindi
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **integrals** amb salsa de
formatge

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó

SENSE crostonets de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au

Estofat de porc amb patata

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita de formatge
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata

Pollastre a la planxa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de fonoll **ECO**

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Fruita **ECO** de temporada

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

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

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

Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

Crema de coliflor **ECO**

Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides

Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus de
rap

logurt **ECO** granel

Cuscús de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata

Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro

Batut de iogurt **ECO** granel i fruita

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures

Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **ECO** amb sofregit de tomàquet
amb formatge ratllat

Peix fresc segons mercat
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO LLEGUMS, 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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols	Pasta s/soja amb salsa de formatge	Crema de carbassó SENSE crostonets de pa
	Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams	Truita de gall dindi amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro	Llom rostit amb salsa de poma
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols	Crema de fonoll ECO	Pasta s/soja a la napolitana
Estofat de porc amb patata	Truita de formatge amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Truita francesa	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de iogurt ECO granel i fruita
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20	Divendres 21. Dia de proteïna vegetal
Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols	Sopa de Pasta s/soja amb brou d'au	Crema de coliflor ECO	Trinxat de col amb patata ECO	Arròs de verdures NO mongeta verda ni pèsols
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Llom a la planxa	Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap	Truita francesa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	NO mongeta verda ni pèsols iogurt ECO granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols	Arròs integral de verdures NO mongeta verda ni pèsols	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols	Crema de porro ECO	Pasta s/soja amb sofregit de tomàquet amb formatge ratllat
Llom a la planxa amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Truita francesa amb enciam i olives	Pizza s/soja de verdures	Peix fresc segons mercat amb enciam i remolatxa
Batut de iogurt ECO granel i fruita	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



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 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal	Peix blau
	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Peix blanc	Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Peix blanc	Proteïna vegetal	Carn blanca	Ou	Peix blau
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Ou
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic

