



Escola Bosc de Montjuïc



Menú setembre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús (O, D, L, B, S, W) amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals al pesto (B, O, S, L, W) amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert (P, M) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G) Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (L, O) Croquetes d'espínacs (B, L, C, O, P, S, A, M) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó (D) Trita de xampinyons (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO (D, O, L) amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates (D) Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO (B, S, W, O) Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B) Trita de gall dindi (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata (D) Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marcanet (O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet (B, S, P) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet (B, S, W, O) Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO (D) Estofat de magre de porc amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO (D, O, L) Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Bròquil amb patata ECO (D) Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, O, S, L, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada

VERDURES DE TEMPORADA

Albergínia,
tomàquet, bledes,
carabassa, enciam,
ceba, mongeta
verda, blat de moro,
cogombre, pebrot,
porro, pastanaga,
carbassó, espínacs,
rave, remolatxa



FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, meló,
préssec, raïm,
nectarina, síndria,
pruna, plàtan, figues



NO GLUTEN, LACTOSA, PLV, FRUITS SECS, SUCRE



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a les fines herbes	Amanida d'arròs s/gluten amb vegetals	Macarrons s/gluten amb alfàbrega	FESTIU	Vichyssoise ECO
Truita de patata i ceba amb niu d'enciam	Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam	Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga		Cigrons ECO saltejats amb verdures
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO	Crema de carbassó	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals	Fideuà s/gluten de verdures ECO	Arròs integral amb verdures
Pollastre a la planxa amb niu d'enciams	Truita de xampinyons amb enciam	Mandonguilles de vedella ecològiques amb patates	Pollastre a l'ast amb niu d'enciams	Peix fresc segons mercat
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llegum s/gluten amb verdures	Mongeta verda amb patata	FESTIU	Arròs integral amb alfàbrega	Espirals s/gluten amb orenga
Truita de gall dindi amb enciam	Pollastre amb salsa de ceba amb enciam		Filet de maira al forn amb enciam i pastanaga	Cigrons ECO saltejats amb verdures
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO	Amanida d'arròs ECO	Bròquil amb patata ECO	Mongetes blanques ECO saltejades	Espaguetis s/gluten amb xampinyons
Magre de porc amb patata	Pollastre al romaní amb niu d'enciams	Peix al forn amb enciam	Truita de patata i ceba amb enciam	Peix fresc segons mercat
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



MENÚ LAXANT



Dilluns 8 Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de verdures amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 9 Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 11 FESTIU	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal Coliflor ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb verdures Fruita ECO de temporada	Dijous 18 Fideuà integral de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Divendres 19 Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Mongeta verda Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 FESTIU	Dijous 25 Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Espirals integrals amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb verdures Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Amanida d'arròs integral Pollastre al romaní amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal Bròquil ECO Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 2 Mongetes blanques ECO estofades Truita de verdures amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Divendres 3 Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada

NO FRUCTOSA



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a les fines herbes	Verdura permesa amb patata	Macarrons amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam	FESTIU	Verdura permesa amb patata
Truita francesa amb niu d'enciam	Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam			Truita francesa
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat	Verdura permesa amb patata	Verdura permesa amb patata	Fideuà de verdures ECO	Arròs a les fines herbes
Pollastre a la planxa amb niu d'enciams	Truita de xampinyons amb enciam	Mandonguilles de vedella ecològiques amb patates	Pollastre a l'ast amb niu d'enciams	Peix fresc segons mercat
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	logurt natural	Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Verdura permesa amb patata	Verdura permesa amb patata	FESTIU	Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam	Espirals ECO amb orenga
Truita de gall dindi amb enciam	Pollastre a la planxa amb enciam			Truita francesa
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO	Arròs ECO a les fines herbes	Verdura permesa amb patata	Verdura permesa amb patata	Espaguetis amb salsa de xampinyons
Magre de porc amb patata	Pollastre al romaní amb niu d'enciams	Peix al forn amb enciam	Truita francesa amb enciam	Peix fresc segons mercat
Fruita ECO de temporada permesa	logurt natural	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa

Fruita permesa: taronja, préssec, albercoc, meló, síndria, pinya, llimona.

Verdura permesa: bleda, bròquil, carxofa, xampinyons, enciam, raves, espinacs, espàrrecs, carbassó, col carbassa, coliflor, cogombre.

NO VEDELLA, NO PORC



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles vegetals amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de pollastre amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



NO PORC



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de pollastre amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



HALAL



Dilluns 8 Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 9 Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets halal al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 11 FESTIU	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella halal amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Dijous 18 Fideuà de verdures ECO Pollastre halal a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Divendres 19 Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Mongeta verda amb patata Pollastre halal amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 FESTIU	Dijous 25 Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Crema de carbassa ECO Estofat de pollastre halal amb patata Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Amanida d'arròs ECO Pollastre halal al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 2 Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Divendres 3 Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



NO VEDELLA



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles vegetals amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



NO CARN



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles vegetals amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO Truita francesa amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Peix amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de llegum amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Truita francesa amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 8 Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 9 Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 11 FESTIU	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles vegetals amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Dijous 18 Fideuà de verdures ECO Truita francesa amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Divendres 19 Arròs integral amb salsa de verdures Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Mongeta verda amb patata Seitan amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 FESTIU	Dijous 25 Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Espínacs ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Crema de carbassa ECO Estofat de llegum amb patata Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Amanida d'arròs ECO Truita francesa amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 2 Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Divendres 3 Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Croquetes d'espínacs Fruita ECO de temporada



LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 8 Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Llegum saltejat amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 9 Verdura amb patata Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Falàfel amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 11 FESTIU	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Crema de carbassó Llegum saltejat Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles vegetals amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Dijous 18 Fideuà de verdures ECO Falàfel amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Divendres 19 Arròs integral amb salsa de verdures Hamburguesa de cigrons Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Verdura amb patata Llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Mongeta verda amb patata Seitan amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 FESTIU	Dijous 25 Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Crema de carbassa ECO Estofat de llegum amb patata Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Amanida d'arròs ECO Llegum saltejat amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal Bròquil amb patata ECO Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 2 Verdura amb patata Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Divendres 3 Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Llegum saltejat Fruita ECO de temporada



NO PEIX



Dilluns 8 Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 9 Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 11 FESTIU	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Dijous 18 Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Divendres 19 Arròs integral amb salsa de verdures Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 FESTIU	Dijous 25 Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 2 Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Divendres 3 Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Pollastre a la planxa Fruita ECO de temporada



NO MARISC



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Peix (NO marisc) al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix (NO marisc) al forn Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix (NO marisc) al forn Fruita ECO de temporada



NO PEIX, NO MARISC



Dilluns 8 Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 9 Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 11 FESTIU	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal Vichyssoise ECO amb crostonets de pa Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Dijous 18 Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Divendres 19 Arròs integral amb salsa de verdures Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 FESTIU	Dijous 25 Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 2 Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Divendres 3 Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Pollastre a la planxa Fruita ECO de temporada



NO OU, FRUITS SECS



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Peix al forn amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús s/ou amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ou amb alfàbrega Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Peix al forn amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO s/ou amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà s/ou de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral amb alfàbrega Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals s/ou amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ou amb xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



NO LACTOSA, NO PLV



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals amb alfàbrega Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt de soja	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral amb alfàbrega Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romani amb niu d'enciams logurt de soja	Bròquil amb patata ECO Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



NO GLUTEN



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs s/gluten amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons s/gluten al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà s/gluten de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llegum s/gluten amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



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



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs s/gluten amb vegetals, olives, blat de moro Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons s/gluten amb alfàbrega Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà s/gluten de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt de soja s/g s/f.s.	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llegum s/gluten amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral amb alfàbrega Filet de maira al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt de soja s/g s/f.s.	Bròquil amb patata ECO Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/gluten amb xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



NO FRUITS SECS



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Amanida de cuscús amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	FESTIU	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



NO LLEGUMS, NO FRUITS SECS, NO LLAVORS



Dilluns 8 Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Dimarts 9 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 10 Macarrons s/soja al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Dijous 11 FESTIU	Divendres 12. Dia de proteïna vegetal Vichyssoise ECO Pollastre a la planxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal Coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 16 Crema de carbassó Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Dimecres 17 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada	Dijous 18 Fideuà de verdures ECO s/soja NO mongeta verda ni pèsols Pollastre a l'ast amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Divendres 19 Arròs integral amb salsa de verdures NO mongeta verda ni pèsols Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 22 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de gall dindi amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Dimarts 23 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 24 FESTIU	Dijous 25 Arròs integral marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de maira al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Divendres 26. Dia de proteïna vegetal Espirals s/soja amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 29 Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada	Dimarts 30 Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal Bròquil amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 2 Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Divendres 3 Espaguetis s/soja amb salsa de xampinyons Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada



RECOMANACIONS SOPAR:

SETEMBRE



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Verdura	Verdura	Verdura		Amanida
Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	FESTIU	Ou
Fruita	Postre làctic	Fruita		Fruita
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Ou
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Verdura	Pasta (sopa)		Verdura	Verdura
Carn blanca	Peix blau	FESTIU	Proteïna vegetal	Ou
Fruita	Postre làctic		Fruita	Fruita
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blanc	Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com