



Menú febrer 2026



Revisat per Paula Bach Solís- CAT002124

Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llentíes ECO estofades (B) amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO estofades Tritada de formatge (O, L) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Harira (B, S, W, O) Pernils a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarons integrals a la napolitana (B, O, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10. ENS HO MENGEM TOT	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'ou Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Califlor amb patata ECO (D) Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Tritada de botifarra d'ou (O, L, D) amb enciam i olives (D) Batut de fruites ECO (L)	Crema de verdures ECO (D) Pizza de gall dindi i formatge (B, S, L, O, W) Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
	Sopa minestrone ECO (A, B, O, S, W) brou d'ou amb verdures i fideus Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO saltejades amb all i julivert Tritada de carbassó (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llentíes ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre al forn amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llentíes ECO estofades (B) amb verdures de temporada Tritada de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, O, L, S, W) Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO (A) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO (D) Hamburguesa mixta amb enciam i olives (D) iogurt ECO a granel (L)

FESTIU



Els deserts: Marroc i Xile



El procés de desertificació com a realitat i metàfora

Durant els mesos de gener i febrer viatgem simbòlicament al Marroc i a Xile per conèixer l'ecosistema del desert i entendre millor alguns reptes del món actual. Hem treballat conceptes molt presents com l'economia circular, el materialisme, el malbaratament i el canvi climàtic.

Aquest mes de febrer, seguirem aprofundint en aquests conceptes i ens endinsarem al desert d'Atacama per descobrir el gran impacte de la moda ràpida i la importància de reaprofitar i consumir de manera més conscient. A més, ens estem familiaritzant amb iniciatives que ajuden a revertir la desertificació, com l'agricultura regenerativa, i estem coneixent tradicions i plats típics d'aquests països que ens connecten amb la seva cultura.

El procés de desertificació es pot entendre també com una metàfora d'una transició més profunda vinculada als principis universals —la veritat, la justícia i la bellesa— i a l'origen de moltes desconexions actuals: amb l'espiritualitat, la comunitat, la terra i els ritmes de la natura. La mercantilització de tots els àmbits de la vida i l'impacte de la tecnologia estan transformant les persones, també infants i joves, en un producte dins del tecnofeudalisme, amb conseqüències com **el dèficit d'atenció, la pèrdua de profunditat, reflexió, pensament crític i humanitat**, fruit d'una alienació que acompanya l'apropiació de l'economia i de la vida.

Aquesta migració des dels valors platònics i les grans preguntes cap a la cultura del fast tot (fast fashion, fast food, delivery, TikTok, Black Friday, Cyber Monday) **esdevé una metàfora d'un procés de desertificació de la moral, dels valors, de la lluita i de les virtuts que ens fan essencialment humans.**



Allan Savory

"No es tracta ni del que produïm ni de com ho produïm, sinó de la gestió de la complexitat dels éssers humans, de la naturalesa i de l'economia, i per gestionar-los l'únic mètode bo és l'holístic".

MENÚ BASAL

Llegenda d'al·lèrgens

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

B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mollusc	Crustaci	Fruits de closca	Cecaeu	Trèmussos	Sèsam

Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Harina (B, S, W, O)	Maccarons Integrals a la napolitana (B, O, S, W)
Llentilles ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Pollastre amb salsa de ceba	Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D)	Pemillets a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10. ENS HO MENGEM TOT	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'ou	Arròs ECO amb verdures	Coliflor amb patata ECO (D)	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO (D)
Luç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal	Truita de botifarra d'ou (O, L, D) amb enciam i olives (D)	Pizza de gall dindi i formatge (B, S, L, O, W)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruites ECO (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
	Sopa minestrone ECO (A, B, O, S, W) brou d'ou amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons
	Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams	Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro	Llentilles ECO amb verdures de temporada	Pollastre al forn amb enciam i olives (D)
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llentilles ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Espaguetis Integral amb salsa de xampinyons (B, O, L, S, W)	Sopa d'arròs ECO (A)	Crema de porros ECO (D)	Tirinxat de col amb patata ECO (D)
Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga	Estofat de cigrons ECO amb xampinyons	Hamburguesa mixta amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	loguri ECO a granel (L)

FESTIU



NO VEDELLA, NO PORC



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Perrillots a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons Integrals a la napolitana Pelx fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'au Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Calamar a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO saltejades amb oli i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Llenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis Integral amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Pelx fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Iogurt ECO a granel



HALAL



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre halal amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Perrillots halal a les fines herbes amb enciam i remolateta Fruita ECO de temporada	Macarrons Integrals a la napolitana Pelx fresc segons mercat amb enciam i pastanaga iogurt ECO a granel
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO amb brou vegetal Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre halal al lorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Calamar a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO saltejades amb oli i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Llenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre halal al tom amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis Integral amb salsa de xampinyons Pollastre halal a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Pelx fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives iogurt ECO a granel



NO CARN



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Lenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Seitan amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons Integrals a la napolitana Pelx fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa galets ECO amb brou vegetal Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Calamar a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Lenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Lenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis Integral amb salsa de xampinyons Tofu amb salsa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Pelx fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Iogurt ECO a granel



OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Seitan amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita francesa amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO amb brou vegetal Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Tofu amb salsa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Divendres 27
				Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Iogurt ECO a granel



LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Verdura amb patata	Harina	Macarrons Integrals a la napolitana
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Seitan amb salsa de ceba	Monges blanques ECO estofades	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO amb brou vegetal	Arròs ECO amb verdures	Coliflor amb patata ECO	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO
Seitan amb salsa amb niu d'enciams	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal	Tofu amb salsa amb enciam i olives	Pizza de formatge
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	iogurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus	Verdura amb patata	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons
	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Monges blanques ECO saltejades amb oli i julivert	Llenties ECO amb verdures de temporada	Seitan amb salsa amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Verdura amb patata	Espaguetis Integral amb salsa de xampinyons	Sopa d'arròs ECO	Crema de porros ECO	Trinxat de col amb patata ECO
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Tofu amb salsa amb niu d'enciams	Seitan amb salsa amb enciam i pastanaga	Estofat de cigrons ECO amb xampinyons	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	iogurt ECO a granel



NO PEIX



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleïa d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Pernillets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita francesa amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa galets ECO amb brou d'au Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre al lorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou amb enciam i olives Iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb oli i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa mixta amb enciam i olives Iogurt ECO a granel



NO PEIX, NO MARISC



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleïta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Pernillets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita francesa amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'ou Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou amb enciam i olives Iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'ou amb verdures i fideus Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb oli i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives Iogurt ECO a granel



NO OU, FRUITS SECS



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Lenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harina s/ou Pernèts a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa galets s/ou amb brou d'au Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb enciam i olives Iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge s/ou Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/ou brou d'au amb verdures i fideus Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Lenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Lenties ECO estofades amb verdures de temporada Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ou amb xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa mixta amb enciam i olives Iogurt ECO a granel



NO LACTOSA, NO FLV



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO estofades Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Pernils a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons Integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt de soja
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO amb brou d'au Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives logurt de soja	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi s/lactosa Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO saltejades amb oli i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Llenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal
	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis Integral amb xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada
		Divendres 27		
		Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa mixta amb enciam i olives logurt de soja		



NO GLUTEN



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscus s/gluten amb verdures de temporada	Cassoleïa d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Farina s/gluten	Macarons s/gluten a la napolitana
Lenties s/gluten estofades amb verdures de temporada	Pollastre amb salsa de ceba	Truita de formatge amb enciam i olives	Pemillets a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruites ECO	Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa galets s/gluten amb brou d'au	Arròs ECO amb verdures	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO
Luç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal	Truita de botifarra d'ou amb enciam i olives	Pizza de gall dindi i formatge s/gluten
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Iogurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/gluten brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb alli i julivert	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons
	Peix al forn amb niu d'enciams	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Lenties s/gluten amb verdures de temporada	Pollastre al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Lenties s/gluten estofades amb verdures de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de xampinyons	Sopa d'arròs ECO	Crema de porros ECO	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Estofat de cigrons ECO amb xampinyons	Hamburguesa mixta amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Iogurt ECO a granel



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



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscus s/gluten amb verdures de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades	Harina s/gluten	Macarrons s/gluten amb orenga
Lenties s/gluten saltejades amb verdures de temporada	Pollastre amb salsa de ceba	Truita francesa amb enciam i olives	Pernillets a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets s/gluten amb brou d'ou	Arròs ECO amb verdures	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral a les fines herbes	Crema de verdures ECO
Luç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Llom a la planxa	Truita francesa amb enciam i olives	Peix al forn
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/gluten brou d'ou amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral saltejat	Crema de carbassa ECO amb crostons
	Peix al forn amb niu d'enciams	Truita de carbassó amb enciam i blat de moro	Lenties s/gluten ECO amb verdures de temporada	Pollastre al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Lenties s/gluten saltejades amb verdures de temporada	Espaguetis s/gluten amb xampinyons	Sopa d'arròs ECO	Crema de porros ECO	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Saltejat de cigrons ECO amb xampinyons	Hamburguesa mixta amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



NO FRUITS SECS



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Harira Perrillots a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Macarrons Integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'ou Lluç al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb verdures Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa vegetal Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou amb enciam i olives Iogurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'ou amb verdures i fideus Calamar a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Monges blanques ECO saltejades amb oli i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs Integral amb sofregit de tomàquet Llenties ECO amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espaguetis Integral amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa mixta amb enciam i olives Iogurt ECO a granel



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



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Cuscús ECO amb verdures de temporada	Cassoleta d'arròs ECO <i>NO mongeta verda ni pèsols</i>	Verdura amb patata <i>NO mongeta verda ni pèsols</i>	Harka s/soja	Macarons s/soja a la napolitana
Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Pollastre amb salsa de ceba	Trita de formatge amb enciam i olives	Pernèlets a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Batut de fruites ECO
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa de galets s/soja amb brou d'au	Arròs ECO amb verdures	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO <i>NO mongeta verda ni pèsols</i>
Abadejo al forn amb julivert amb oli d'enciam	Pollastre al lorer amb enciam i blat de moro	Llom a la planxa	Trita francesa amb enciam i olives	Pizza de gall dindi i formatge s/soja
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/soja brou d'au amb verdures i fideus	Verdura amb patata <i>NO mongeta verda ni pèsols</i>	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de carbassa ECO (D) amb crostons
	Calamar a la romana amb oli d'enciam	Trita de carbassó amb enciam i blat de moro	Llom a la planxa	Pollastre al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Espaguetis s/soja amb salsa de xampinyons	Sopa d'arròs ECO	Crema de porros ECO	Trinxat de col amb patata ECO
Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes amb oli d'enciam	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Estofat de cigrons ECO amb xampinyons	Hamburguesa mixta s/soja amb enciam i olives (D)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel



Reservat
www.valors.com

Revisat per Paula Bach Sallés CA1002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO GLUTEN, NO LACTOSA, NO Ceba, NO ALL



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5. Menú temàtic	Divendres 6
Verdura amb patata s/ceba	Arròs amb orenga	Mongetes blanques ECO saltejades s/ceba s/all	Verdura amb patata s/ceba	Macarrons s/gluten amb orenga
Lenties s/gluten saltejades amb verdures de temporada s/ceba, s/all	Pollastre a la planxa	Truïta francesa amb enciam i olives	Pemillets al forn s/ceba, all amb enciam i remolatxa	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Espaguetis s/gluten amb orenga	Arròs amb orenga	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral a les fines herbes	Verdura amb patata s/ceba
Lluç al forn amb julivert s/ceba s/all amb niu d'enciams	Pollastre al lorer s/ceba s/all amb enciam i blat de moro	Saltejat de cigrons s/ceba s/all	Truïta francesa amb enciam i olives	Pizza de gall dindi i formatge s/gluten s/lactosa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Macarrons s/gluten amb orenga	Mongetes blanques ECO saltejades s/ceba s/all	Arròs amb orenga	Verdura amb patata s/ceba
	Peix al forn amb niu d'enciams	Truïta de carbassó amb enciam i blat de moro	Lenties s/ gluten ECO saltejades s/ceba s/all	Pollastre al forn amb enciam i olives
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Lenties s/gluten saltejades s/ceba s/all	Espaguetis s/gluten amb xampinyons sense ceba	Arròs amb orenga	Verdura amb patata s/ceba	Trinxat de col amb patata s/ceba
Truïta de pastanaga amb enciam i blat de moro	Pollastre a les fines herbes s/ceba s/all amb niu d'enciams	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Saltejat de cigrons ECO amb xampinyons s/ceba	Hamburguesa mixta amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

RECOMANACIONS SOPAR:

FEBRER



VALORS
www.valors.com
Telf: 934 274 734



Dilluns 2 Pasta (sopa) Peix blau Postre làctic	Dimarts 3 Amanida Proteïna vegetal Fruita	Dimecres 4 Verdura Peix blanc Postre làctic	Dijous 5 Verdura Ou Fruita	Divendres 6 Verdura Carn blanca Fruita
Dilluns 9 Verdura Proteïna vegetal Fruita	Dimarts 10 Verdura Ou Postre làctic	Dimecres 11 Pasta (sopa) Peix blau Fruita	Dijous 12 Verdura Carn blanca Fruita	Divendres 13 Amanida Peix blanc Postre làctic
Dilluns 16 FESTIU	Dimarts 17 Verdura Ou Fruita	Dimecres 18 Verdura Peix blau Postre làctic	Dijous 19 Amanida Carn blanca Fruita	Divendres 20 Pasta (sopa) Proteïna vegetal Fruita
Dilluns 23 Verdura Peix blau Postre làctic	Dimarts 24 Verdura Ou Fruita	Dimecres 25 Verdura Proteïna vegetal Fruita	Dijous 26 Amanida Carn blanca Postre làctic	Divendres 27 Pasta (sopa) Peix blanc Fruita



www.valors.com

Revisat per Paula Bach Sallés CA7002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica