PARE POVEDA

MAIG

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

NO GLUTEN

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

@somvalors
www.somvalors.com

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