PARE POVEDA

MAIG

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

NO PORC

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis **integrals** 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 arrebossat amb enciam i blat de moro Iogurt **ECO** a granel	Coliflor gratinada amb formatge ratllat Salsitxes d'au a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta **integral** 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 Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	Amanida de llenties **ECO** Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons **integrals** marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	Vichyssoise Mandonguilles de vedella 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 Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	Llacets 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