

NO LACTOSA, SOJA, PRESSEC, NECTARINA, ALBERCOC, CIRERA, PARAGUAIO

Legenda 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

Sulfit

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 **integral** amb tomàquet

Pollastre a la planxa

amb niu d'enciams

Fruita de temporada permesa

Llenties **ECO** estofades

amb verdures de temporada

Ous durs amb tomàquet

amb enciam i olives

Fruita de temporada permesa

Bròquil amb patata

Pernilets al romaní

amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada permesa

Espaguetis **s/soja** amb orenga

Lluç a la llimona

amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada permesa

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**

amb brou d'au

Pollastre a la planxa

amb enciam i olives

Fruita de temporada permesa

Cassoleta de cigrons **ECO**

Truita d'espínacs

amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada permesa

Mongeta verda amb patata

Estofat de porc amb patata

Fruita de temporada permesa

Crema de pastanaga

Mongetes blanques **ECO** saltejades

amb all i julivert

Fruita de temporada permesa

Macarrons **s/soja** a la napolitana

Peix **fresc segons mercat**

amb niu d'enciams

Fruita de temporada permesa

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19

Dijous 20. Menú temàtic

Divendres 21. Dia de proteïna vegetal

Llenties **ECO** amb sofregit de verdures

Truita de patata i ceba

amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada permesa

Sopa de fideus **s/soja**

amb brou d'au

Pollastre rostí al forn

amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada permesa

Trinxat de col amb patata

Cassoleta d'arròs **ECO** amb daus

de rap

Fruita de temporada permesa

Crema de coliflor

Llom a la planxa

Fruita de temporada permesa

Arròs de verdures

Cigrons **ECO** estofats

Fruita de temporada permesa

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27. Dia de proteïna vegetal

Divendres 28

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

Lluç al forn amb julivert

amb enciam i remolatxa

Fruita de temporada permesa

Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata

Llom a la planxa

amb enciam i blat de moro

Fruita de temporada permesa

Arròs **integral** de verdures

Cuixetes a les fines herbes

amb niu d'enciams

Fruita de temporada permesa

Crema de porro

Coca **s/lactosa s/soja** de verdures

Fruita de temporada permesa

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**

Truita francesa

amb enciam i olives

Fruita de temporada permesa



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica