

NO GLUTEN

Llegenda d'al·lèrgens

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



Dilluns 1	Dimarts 2. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Bròquil amb patata	Crema de carbassó	Lenties s/gluten estofades	Sopa de fideus s/gluten amb brou d'au	Arròs integral a la cassola amb verdures de temporada
Magre de porc estofat amb patata	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures de temporada	Truita de xampinyons amb niu d'enciams	Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Crema de carbassó	Macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga	Sopa d'arròs ECO amb caldo de peix
	Estofat de lenties ECO s/gluten amb verdures de temporada	Salsixes d'au a la planxa amb enciam i blat de moro	Truita de formatge amb enciam i olives	Llom encebata amb niu d'enciams
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17. Dia de proteïna vegetal	Dijous 18. Menú de Nadal	Divendres 19
Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Lenties ECO estofades s/gluten	Crema de verdures	Escudella de galets i cigrons ECO s/gluten	Mongeta tendra amb patata
Lluç al forn amb julivert amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Pollastre rostit amb prunes i orellanes	Hamburguesa de vedella amb niu d'enciams
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Neules i torrons	Fruita de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26

BONES VACANCES!



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica