

OVOLACTOVEGETARIA

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	Llenties ECO estofades	Sopa de fideus ECO amb brou vegetal	Arròs integral a la cassola amb verdures de temporada
Tofu estofat amb patata	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures de temporada	Truita de xampinyons amb niu d'enciams	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i olives
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 integrals a la napolitana amb formatge ratllat	Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga	Sopa d'arròs ECO amb caldo vegetal
	Estofat de llenties ECO amb verdures de temporada	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Truita de formatge amb enciam i olives	Seitan encebant 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	Llenties ECO estofades	Crema de verdures	Escudella vegetal de galets i cigrons ECO	Mongeta tendra amb patata
Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Seitan rostit amb prunes i orellanes	Hamburguesa vegetal 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
