

MENÚ BASAL

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 (D)	Crema de carbassó (D)	Llenties ECO estofades (B)	Sopa de fideus ECO (B, O, S, W, A) amb brou d'au	Arròs integral a la cassola amb verdures de temporada
Magre de porc estofat amb patata (D)	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures de temporada	Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams	Pernilets al romaní amb enciam i pastanaga	Peix fresc segons mercat (P, M, C)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada
Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
FESTIU	Crema de carbassa (D)	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) amb formatge ratllat (O, L)	Mongetes blanques ECO amb moniato i pastanaga	Sopa d'arròs ECO (A, P, M, C) amb caldo de peix
	Estofat de llenties ECO (B) amb verdures de temporada	Salsitxes d'au a la planxa (D, S) amb enciam i blat de moro	Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D)	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	Llenties ECO estofades (B)	Crema de verdures (D)	Escudella de galets i cigrons ECO (A, B, O, S, W)	Mongeta tendra amb patata (D)
Lluç al forn amb julivert (P) amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Pollastre rostit amb prunes i orellanes (F, K)	Hamburguesa de vedella (D, S) 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