

## NO CARN

## 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 <b>ECO</b> estofades                                      | Sopa de fideus <b>ECO</b><br>amb brou vegetal           | Arròs <b>integral</b> a la cassola<br>amb verdures de temporada |
| Tofu estofat amb patata                             | Cassoleta de cigrons <b>ECO</b><br>amb verdures de temporada | Truita de xampinyons<br>amb niu d'enciams                          | Hamburguesa vegetal<br>amb enciam i pastanaga           | Peix fresc segons mercat                                        |
| Fruita de temporada                                 | Fruita de temporada                                          | Fruita de temporada                                                | logurt <b>ECO</b> a granel                              | Fruita de temporada                                             |
| Dilluns 8                                           | Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal                           | Dimecres 10                                                        | Dijous 11                                               | Divendres 12                                                    |
| <b>FESTIU</b>                                       | Crema de carbassó                                            | Macarrons <b>integrals</b> a la napolitana<br>amb formatge ratllat | Mongetes blanques <b>ECO</b> amb<br>moniato i pastanaga | Sopa d'arròs <b>ECO</b><br>amb caldo de peix                    |
|                                                     | Estofat de llenties <b>ECO</b><br>amb verdures de temporada  | Hamburguesa vegetal<br>amb enciam i blat de moro                   | Truita de formatge<br>amb enciam i olives               | Seitan encebata<br>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 <b>integral</b> amb sofregit de<br>tomàquet   | Llenties <b>ECO</b> estofades                                | Crema de verdures                                                  | Escudella vegetal de galets i<br>cigrons <b>ECO</b>     | Mongeta tendra amb patata                                       |
| Lluç al forn amb julivert<br>amb enciam i pastanaga | Truita de patata i ceba<br>amb enciam i olives               | Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i<br>julivert      | Seitan rostit<br>amb prunes i orellanes                 | Hamburguesa vegetal<br>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

