

NO PORC, NO VEDELLA, HALAL

Llegenda 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

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dilluns 4

Dimarts 5

Dimecres 6

Dijous 7

Divendres 8

Arròs **ECO** tres delícies vegetarià (O)

Vichyssoise

Sopa de cigrons **ECO** amb fideus **ECO** (B, S, W, O, A)
amb brou vegetal

Bledes amb patata

Macarrons **integrals** amb salsa de carbassó (B, S, W, O, L)

Llenties **ECO** estofades amb verdures (B)

Pollastre halal arrebossat
amb patates al forn

Truita de xampinyons (O)
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** a granel (L)

Pernilets halal rostits
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Dilluns 11

Dimarts 12

Dimecres 13

Dijous 14

Divendres 15

Arròs **integral** marciànet
amb alfàbrega i formatge ratllat (L)

Mongetes blanques **ECO** saltejades
amb all i julivert

Trinxat de bròquil i patata

Amanida russa (P, O)
Patates amb pastanaga, pèsols, olives, tonyina,
ou i maionesa

Crema de pastanaga

Truita de patates i ceba (O)
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Fideus ECO a la cassola amb carn d'au halal
Fruita de temporada

Pollastre halal a l'ast
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Gallineta al forn amb all i julivert (P, M, C)
amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel (L)

Cigrons amb cuscús **ECO** i verdures de
temporada saltejades al curri (B, S, W)
Fruita de temporada

Dilluns 18

Dimarts 19

Dimecres 20

Dijous 21

Divendres 22

Arròs **integral** a la napolitana
Truita de formatge (O, L)
amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

Cassoleta de llenties **ECO** (B)
Pit de pollastre halal en salsa de poma
Fruita de temporada

Gaspatxo (B, S, W)
Empedrat **ECO**
de mongeta blanca, tomàquet, ceba i pebrot
Fruita de temporada

Amanida d'espirlals **ECO** (B, S, W, O)
amb vegetals, olives i blat de moro
Abadejo al forn (P)
amb enciam i olives
Fruita de temporada

FESTIU

Dilluns 25

Dimarts 26

Dimecres 27

Dijous 28

Divendres 29

Arròs **ECO** amb verdures
Truita de carbassó (O)
amb enciam i olives (D)
Fruita de temporada

Pèsols saltejats amb patata
Carn d'au halal amb salsa de soja i mel
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Crema de porro
Amanida de cigrons **ECO** (L)
amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc
Fruita de temporada

Espaguetis **integrals** a la crema (B, S, W, O, L)
Lluç al forn amb julivert (P, M, C)
amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

Llenties **ECO** estofades amb arròs **ECO** (B)
Fajites de gall d'indi halal i verdures
logurt **ECO** a granel (L)



@somvalors

www.somvalors.com