MAS FALCÓ

MAIG

valors

VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

NO PORC

Llegenda d'al·lèrgens

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

B	L	O	S	D	A	W	P	M	C	F	K	T	G
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits	Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci	Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam

Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Arròs **ECO** tres delícies vegetarià (O) Llenties **ECO** estofades amb verdures (B) Fruita de temporada	Vichyssoise Pollastre arrebossat amb patates al forn Fruita de temporada	Sopa de cigrons **ECO** amb fideus **ECO** (B, S, W, O, A) amb brou vegtal Truita de xampinyons (O) amb enciam i pastanaga Iogurt **ECO** a granel (L)	Bledes amb patata Pernilets rostits amb niu d'enciams Fruita de temporada	Macarrons **integrals** amb salsa de carbassó (B, S, W, O, L) **Peix fresc segons mercat (P, M, C)** amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	**Dimarts 12**	**Dimecres 13**	**Dijous 14**	**Divendres 15**
Arròs **integral** marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat (L) Truita de patates i ceba (O) amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i julivert Fideus **ECO** a la cassola amb salsitxa d'au (B, S, W, O) Fruita de temporada	Trinxat de bròquil i patata Pollastre a l'ast amb niu d'enciams Fruita de temporada	Amanida russa (P, O) Patates amb pastanaga, pèsols, olives, tonyina, ou i maionesa Gallineta al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i olives Iogurt **ECO** a granel (L)	Crema de pastanaga 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 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'espirals **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 amb salsa de soja i mel (B, S) 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 i verdures (B, S, W) Iogurt **ECO** a granel (L)

@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís CAT002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica