

NO PORC

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 1

Espaguetis **integrals** amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L)
Truita francesa (O)
amb amanida d'espinacs i pastanaga
Fruita de temporada

Dimarts 2

Crema de carbassó
Pollastre arrebossat (B, S, W, G, O)
amb enciam
logurt **ECO** a granel (L)

Dimecres 3

Amanida d'arròs **ECO**
amb enciam, tomàquet, cogombre i olives
Llenties **ECO** estofades (B)
Fruita de temporada

Dijous 4

Mongeta verda amb patata
Mandonguilles de pollastre a la jardinera
Fruita de temporada

Divendres 5

Hummus de cigrons **ECO** amb llesques de pa (B, S, W, G)
Lluç encebata (P, M, C)
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Dilluns 8

Crema de llegum **ECO** i verdures (B)
Truita de patata i ceba (O)
amb enciam i cogombre
Fruita de temporada

Dimarts 9. Menú temàtic

Yakisoba **ECO** de verdures (B, S, W, O)
Pollastre teriyaki (B, S)
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dimecres 10

Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives (L)
Pastís de llegum gratinat
Fruita de temporada

Dijous 11

Arròs **integral** amb tomàquet
Empedrat de mongetes blanques **ECO**
amb pastanaga, tomàquet, pebrot
Fruita de temporada

Divendres 12

Patates amb beixamel (B, S, W, L)
Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb samfaina
logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 15

Amanida de pasta **integral** (B, S, W, O)
amb hortalisses fresques de temporada
Truita de carbassó (O)
amb amanida d'enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Dimarts 16

Verdura de temporada amb patata
Pernilets de pollastre al forn
amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Dimecres 17

Amanida de cigrons **ECO**
amb hortalisses fresques de temporada
Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)
Fruita de temporada

Dijous 18

Amanida d'hortalisses de temporada (O)
amb enciam, tomàquet, cogombre, pastanaga, ou, blat de moro
Carn d'au amb salsa de xampinyons
amb patates al forn
Fruita de temporada

Divendres 19

Pizza de formatge i gall d'indi (B, S, W, L)
Arròs **integral** amb bolonyesa de llenties **ECO** (B)
Gelat



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís

CAT002124

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica