

MENÚ BASAL



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Trita de patata i ceba (O) amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO (D) Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de llenties ECO (B, O, D, L) amb vegetals, olives, blat de moro i formatge fresc Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO (D) Croquetes d'espínacs (B, L, C, O, P, S, A, M) amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO (D, O, L) amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Trita de xampinyons (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO (D) Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates (D) Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat (P, M, C) logurt ECO a granel (L)	Fideuà de verdures ECO (B, W, S, O) Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B) Trita de carbassó (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata (D) Salsitxes amb salsa de tomàquet (D, S) logurt ECO a granel (L)	Crema de pastanaga ECO (D) Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet (B, S, W, O) Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet (O, L) amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons (B, O, S, L, W) Filet de maira fregidet (B, S, P) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO (D, O, L) Pollastre al romani amb niu d'enciam logurt ECO a granel (L)	Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de patata i ceba (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO (D) Estofat de magre de porc amb patata (D) Fruita ECO de temporada



NO PORC



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de pollastre amb patata Fruita ECO de temporada



HALAL



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets halal al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella halal amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà de verdures ECO Pollastre halal a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes d'au halal amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre halal amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre halal al romani amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de pollastre halal amb patata Fruita ECO de temporada



NO CARN



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de llenties ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles vegetals amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà de verdures ECO Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Peix amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Seitan amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Truita francesa amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de tofu amb patata Fruita ECO de temporada



NO PEIX



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de llenties ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Truita francesa logurt ECO a granel	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada



NO MARISC



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Truita francesa logurt ECO a granel	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada



NO OU



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Peix al forn amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de llenties ECO s/ou amb vegetals, olives, blat de moro Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO s/ou amb vegetals, olives, blat de moro Peix al forn amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà s/ou de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Llenties ECO amb sofregit de verdures Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals s/ou amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb alfàbrega Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romani amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada

VEGÀ



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Falàfel amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Amanida de llenties ECO amb vegetals, olives, blat de moro Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles vegetals amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Llegum saltejat logurt de soja	Fideuà de verdures ECO Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Verdura amb patata Llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Seitan amb salsa de tomàquet logurt de soja	Crema de pastanaga ECO Tofu amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb alfàbrega Falàfel Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb xampinyons Falàfel amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Llegum saltejat amb niu d'enciams logurt de soja	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de tofu amb patata Fruita ECO de temporada

NO LLEGUM



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Peix al forn Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures NO mongeta verda ni pèsols Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà s/soja de verdures ECO NO mongeta verda ni pèsols Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Llom a la planxa logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals s/soja amb salsa de tomàquet Truita francesa Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis s/soja amb salsa de xampinyons Filet de maira al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romani amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada



NO GLUTEN



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties s/gluten amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà s/gluten de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties s/gluten amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals s/gluten amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis s/gluten amb salsa de xampinyons Filet de maira al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romani amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada



NO LACTOSA, NO PLV



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Iogurt de soja	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet Iogurt de soja	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb alfàbrega Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams Iogurt de soja	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada



NO PLV, NO OU



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Peix al forn amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro Peix al forn amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt de soja	Fideuà s/ou de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt de soja	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals s/ou amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb alfàbrega Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis s/ou amb xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romani amb niu d'enciams logurt de soja	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada



NO FRUITS SECS



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romani amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada



NO PLV, NO OU, NO FRUITS SECS



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Peix al forn amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro Peix al forn amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt de soja	Fideuà s/ou de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt de soja	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals s/ou amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb alfàbrega Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis s/ou amb xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romani amb niu d'enciams logurt de soja	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada



DIETA ESPECIAL, NO LTP



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada permesa	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lleties ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada permesa	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada permesa	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada permesa	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada permesa	Arròs ECO amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel	Fideuà de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lleties ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada permesa	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet logurt ECO a granel	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada permesa	Espirals ECO amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada permesa	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis ECO amb salsa de xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada permesa	Amanida d'arròs ECO Pollastre al romaní amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada permesa	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada permesa	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada permesa

Fruita permesa (pelada): mandarina, meló, pera, pinya, plàtan, poma, síndria, taronja. Maduixes

Fruita no permesa: albercoc, castanya, cirera, nectarina, panses, pruna, raïm, sèsam, kiwi, fruites exòtiques



RIC EN FIBRA



Dilluns 8	Dimarts 9. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet i orenga Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita ECO de temporada	Vichyssoise ECO Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Amanida de lletíes ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Pernilets al forn a les herbes provençals amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU
Dilluns 15. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Coliflor amb patata ECO Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Empedrat de mongetes blanques ECO amb vegetals, olives, blat de moro i formatge Truita de xampinyons amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó ECO Mandonguilles de vedella ecològiques amb salseta i patates Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb salsa de verdures Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada	Fideuà integral de verdures ECO Pollastre a l'ast amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25. Dia de proteïna vegetal	Divendres 26
Lletíes ECO amb sofregit de verdures Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Broquil ECO amb patata Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de pastanaga ECO Pollastre amb salsa de ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Espirals integral amb salsa de tomàquet Cigrons ECO estofats amb verdures Fruita ECO de temporada	Arròs integral marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1. Dia de proteïna vegetal	Dijous 2	Divendres 3
Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Filet de maira fregidet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Amanida d'arròs integral Pollastre al romani amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de patata i ceba amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Estofat de magre de porc amb patata Fruita ECO de temporada

*Pa integral

Verdures recomanades: enciam, bledes, pastanaga, espínacs, espàrrecs, xampinyons, remolatxa, nap, carbassa, bròcoli, carxofa, mongeta verda, pèsols, col

Fruita recomanada: poma, plàtan, préssec, pera, mandarina, pruna, figa, kiwi, gerds, maduixa, pinya



RECOMANACIONS SOPAR:



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Verdura	Amanida	Pasta (sopa)		
Peix blau	Carn blanca	Ou	FESTIU	FESTIU
Fruita	Fruita	Postre làctic		
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura	Verdura
Peix blanc	Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Ou
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Peix blau
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic



@somvalors
www.somvalors.com