



Escola Mogent



Menú novembre 2025



Revisat per Sònia Rosell Ferrer - CAT001844

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)	Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Ous durs amb tomàquet (O) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge (B, O, S, W) amb crema de llet i formatge ratllat (O, L) Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO (A) amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata (D)	Crema de carbassa ECO (D)	Macarrons integrals a la napolitana (B, S, W, O)
Estofat de porc amb patata (D)	Truita d'espínacs (O) amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives (D) logurt ECO granel (L)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B)	Sopa de fideus ECO (B, S, W, A, O) amb brou d'au	Crema de coliflor ECO (D)	Cuscús de verdures (B, S, W)	Trinxat de col amb patata ECO (D)
Truita de patata i ceba (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides (D, S)	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO (D)	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc (D, S) amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures (B, S, L, W, O)	Truita francesa (O) amb enciam i olives (D)	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	

TASTET MENSUAL

Delícies de coliflor



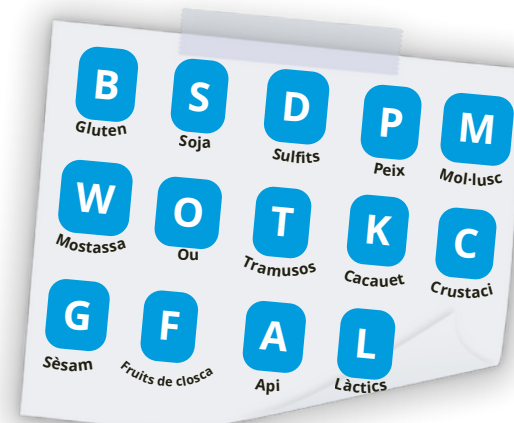
FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, raïm,
plàtan, figues,
taronja, mandarina,
kiwi, castanya

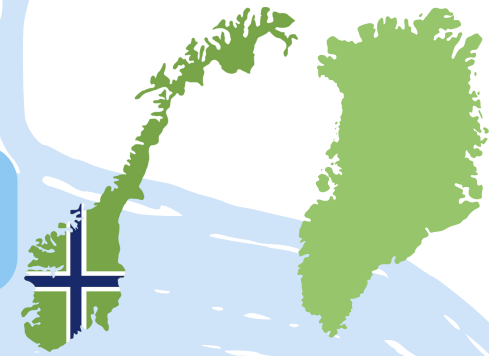


VERDURES DE TEMPORADA

Albergínia, porro, espínacs,
rave, calçot, carbassa,
xampinyó, bròquil, api, col,
bledes, remolatxa, pastanaga,
nap, enciam, carxofa, coliflor,
ceba, moniato



El Pol Nord: Groenlàndia i Noruega



Aquests mesos abans de les vacances d'hivern, reflexionarem sobre el canvi climàtic en clau positiva. Més enllà de la visió derrotista que impera arreu, **és clau que les noves generacions es formin empoderades en la certesa que encara som a temps de revertir la deriva ecològica en la qual ens trobem.** Visitarem els territoris de Groenlàndia i Noruega i reflexionarem sobre un concepte incòmode, però d'actualitat com és el de les **migracions climàtiques**. També descobrirem un projecte interessant com el de la **cambra de les llavors** per tal de reflexionar sobre tot allò que ens interessa preservar com a societat. Ens acompanyeu en aquest viatge? 



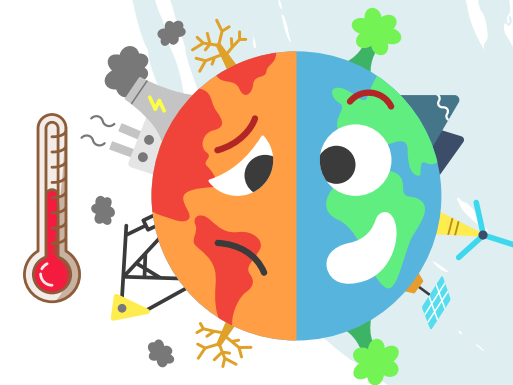
Eixos pedagògics que treballem:

- Autonomia i corresponsabilitat
- Benestar emocional i mirada restaurativa
- Participació i democràcia
- Equitat i inclusió
- Sostenibilitat i compromís amb el planeta 
- Cooperació i comunitat
- Pensament crític
- Alimentació saludable i conscient
- Sobirania alimentària
- Justícia social



I si l'escalfament global no fos només una crisi? I si fos la millor oportunitat que tindrem de construir un món millor?

NAOMI KLEIN



MENÚ BASAL

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

Llegenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó (D) amb crostonets de pa (B, F, K, L, S, G)	Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge (B, O, S, W) amb crema de llet i formatge ratllat (O, L)
	Croquetes d'espínacs (B, C, O, P, S, L, A, M) amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Ous durs amb tomàquet (O) amb enciam i olives (D)	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO (A) amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata (D)	Crema de carbassa ECO (D)	Macarrons integrals a la napolitana (B, S, W, O)
Estofat de porc amb patata (D)	Truita d'espínacs (O) amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives (D)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures (B)	Sopa de fideus ECO (B, S, W, A, O) amb brou d'au	Crema de coliflor ECO (D)	Cuscús de verdures (B, S, W)	Trinxat de col amb patata ECO (D)
Truita de patata i ceba (O) amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides (D, S)	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura (D) mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO (D)	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc (D, S) amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures (B, S, L, W, O)	Truita francesa (O) amb enciam i olives (D)	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	



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 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó amb crostonets de pa Pollastre rostit amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au Estofat de pollastre amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt ECO granel	Crema de carbassa ECO Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Sopa de fideus ECO amb brou d'au Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Crema de coliflor ECO Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porro ECO Pizza de verdures Fruita ECO de temporada	Cassoleta de mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	FESTIU



HALAL

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

Llegenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó amb crostonets de pa Pollastre halal rostit amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat Pernilets halal al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou vegetal Estofat de pollastre halal amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre halal a la planxa amb enciam i olives logurt ECO granel	Crema de carbassa ECO Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Sopa de fideus ECO amb brou vegetal Pollastre halal rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Crema de coliflor ECO Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au halal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Cuixetes halal a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porro ECO Pizza de verdures Fruita ECO de temporada	Cassoleta de mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	FESTIU



NO CARN

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 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó amb crostonets de pa	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat
	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Seitan rostit amb salsa de poma	Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou vegetal	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassa ECO	Macarrons integrals a la napolitana
Estofat de tofu amb patata	Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Hamburguesa vegetal amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus ECO amb brou vegetal	Crema de coliflor ECO	Cuscús de verdures	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga	Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i patates bullides	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Tofu amb salsa amb niu d'enciams	Pizza de verdures	Truita francesa amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	



NO PEIX

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

Llegenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó amb crostonets de pa Llom rostit amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au Estofat de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt ECO granel	Crema de carbassa ECO Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Sopa de fideus ECO amb brou d'au Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt ECO granel	Crema de coliflor ECO Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porro ECO Pizza de verdures Fruita ECO de temporada	Cassoleta de mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	FESTIU



NO MARISC

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 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó amb crostonets de pa	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat
	Pollastre a la planxa amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassa ECO	Macarrons integrals a la napolitana
Estofat de porc amb patata	Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Truita francesa amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus ECO amb brou d'au	Crema de coliflor ECO	Cuscús de verdures	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides	Cigrons ECO estofats	Truita francesa amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures	Truita francesa amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	



NO OU

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

Llegenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó amb crostonets de pa	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada	Espaguetis s/ou amb orenga
	Pollastre a la planxa amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Peix al forn amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassa ECO	Macarrons s/ou a la napolitana
Estofat de porc amb patata	Peix al forn amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus s/ou amb brou d'au	Crema de coliflor ECO	Cuscús de verdures	Trinxat de col amb patata ECO
Peix al forn amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures s/ou	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	



VEGÀ

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

Llegenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó amb crostonets de pa Seitan rostit amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals amb orenga Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou vegetal Estofat de tofu amb patata Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Cassoleta de cigrons ECO Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Hamburguesa de cigrons amb enciam i olives logurt de soja	Crema de carbassa ECO Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Verdura amb patata Llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita ECO de temporada	Sopa de fideus ECO amb brou vegetal Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga logurt de soja	Crema de coliflor ECO Mandonguilles vegetals a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porro ECO Coca de verdures Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Cassoleta de mongetes blanques ECO Fruita ECO de temporada	FESTIU



NO LLEGUM

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet

Pollastre a la planxa
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
SENSE crostonets de pa

Llom rostit amb salsa de poma

Fruita **ECO** de temporada

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Ous durs amb tomàquet
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis **s/soja** amb salsa de formatge
amb crema de llet i formatge ratllat
Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au
Estofat de porc amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Fruita **ECO** de temporada

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Truita d'espínacs
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
logurt **ECO** granel

Crema de carbassa **ECO**

Truita francesa
Fruita **ECO** de temporada

Pasta **s/soja** a la napolitana

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20. Dia de proteïna vegetal

Divendres 21

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Sopa de pasta **s/soja**
amb brou d'au
Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
logurt **ECO** granel

Crema de coliflor **ECO**

Llom a la planxa
Fruita **ECO** de temporada

Arròs de verdures

Truita francesa
Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**

Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Llom a la planxa
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Arròs **integral** de verdures
NO mongeta verda ni pèsols
Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**

Pizza de verdures **s/soja**
Fruita **ECO** de temporada

Verdura amb patata
NO mongeta verda ni pèsols
Truita francesa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

FESTIU



NO GLUTEN

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

Llegenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó SENSE crostonets de pa	Llenties s/gluten estofades amb verdures ECO de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat
	Pollastre a la planxa amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs ECO amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassa ECO	Macarrons s/gluten a la napolitana
Estofat de porc amb patata	Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20. Dia de proteïna vegetal

Divendres 21

Llenties s/gluten amb sofregit de verdures	Sopa de fideus s/gluten amb brou d'au	Crema de coliflor ECO	Arròs de verdures	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures s/gluten	Truita francesa amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	



NO LACTOSA, NO PLV

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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet
Pollastre a la planxa
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
SENSE crostonets de pa
Llom rostit amb salsa de poma
Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Ous durs amb tomàquet
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis integrals amb orenga

Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au
Estofat de porc amb patata
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**
Truita d'espínacs
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
logurt de soja

Crema de carbassa **ECO**
Mongetes blanques **ECO** saltejades amb
all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Macarrons **integrals** a la napolitana
Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20. Dia de proteïna vegetal

Divendres 21

Llenties **ECO** amb sofregit de
verdures
Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus **ECO**
amb brou d'au
Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
logurt de soja

Crema de coliflor **ECO**
Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides
Fruita **ECO** de temporada

Cuscús de verdures
Cigrons **ECO** estofats
Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**
Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata
Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Arròs **integral** de verdures
Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**
Coca s/lactosa de verdures
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**
Truita francesa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

FESTIU



NO PLV, NO OU

Llegenda d'al·lèrgens

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



Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de carbassó SENSE crostonets de pa Llom rostit amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ou amb orenga Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au Estofat de porc amb patata Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO Peix al forn amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i olives logurt de soja	Crema de carbassa ECO Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Sopa de fideus s/ou amb brou d'au Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga logurt de soja	Crema de coliflor ECO Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides Fruita ECO de temporada	Cuscús de verdures Cigrons ECO estofats Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porro ECO Coca s/lactosa de verdures s/ou Fruita ECO de temporada	Cassoleta de mongetes blanques ECO Pollastre a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	FESTIU



NO FRUITS SECS

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

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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó SENSE crostonets de pa	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat
	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassa ECO	Macarrons integrals a la napolitana
Estofat de porc amb patata	Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus ECO amb brou d'au	Crema de coliflor ECO	Cuscús de verdures	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures	Truita francesa amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	



NO PLV, NO OU, NO FRUITS SECS

Legenda 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 3

Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

FESTIU

Arròs **ECO** amb tomàquet
Pollastre a la planxa
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Crema de carbassó
SENSE crostonets de pa
Llom rostit amb salsa de poma
Fruita **ECO** de temporada

Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Peix al forn
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

Espaguetis s/ou amb orenga
Pernilets al romaní
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 10

Dimarts 11

Dimecres 12

Dijous 13. Dia de proteïna vegetal

Divendres 14

Sopa d'arròs **ECO**
amb brou d'au
Estofat de porc amb patata
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de cigrons **ECO**
Peix al forn
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
logurt de soja s/f.s.

Crema de carbassa **ECO**
Mongetes blanques **ECO** saltejades amb
all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Macarrons s/ou a la napolitana
Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Menú temàtic

Dijous 20. Dia de proteïna vegetal

Divendres 21

Llenties **ECO** amb sofregit de
verdures
Peix al forn
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Sopa de fideus s/ou
amb brou d'au
Pollastre rostit al forn
amb enciam i pastanaga
logurt de soja s/f.s.

Crema de coliflor **ECO**
Mandonguilles mixtes a l'estil noruec
amb salsa i patates bullides
Fruita **ECO** de temporada

Cuscús de verdures
Cigrons **ECO** estofats
Fruita **ECO** de temporada

Trinxat de col amb patata **ECO**
Peix fresc segons mercat
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 24

Dimarts 25

Dimecres 26

Dijous 27

Divendres 28

Tricolor de verdura
mongeta verda, pastanaga i patata
Salsitxes de porc
amb enciam i blat de moro
Fruita **ECO** de temporada

Arròs **integral** de verdures
Cuixetes a les fines herbes
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Crema de porro **ECO**
Coca s/lactosa de verdures s/ou
Fruita **ECO** de temporada

Cassoleta de mongetes blanques **ECO**
Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
Fruita **ECO** de temporada

FESTIU



DIETA ESPECIAL, NO LTP

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

Legenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs ECO amb tomàquet	Crema de carbassó SENSE crostonets de pa	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat
	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs ECO amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassa ECO	Macarrons integrals a la napolitana
Estofat de porc amb patata	Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus ECO amb brou d'au	Crema de coliflor ECO	Cuscús de verdures	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada permesa	logurt ECO granel	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures	Truita francesa amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	Fruita ECO de temporada permesa	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				
Llegenda d'al·lèrgens				
Les lletres que apareixen al costat de cada plat indiquen els al·lèrgens que conté.				
B	L	O	S	D
Gluten	Làctics	Ou	Soja	Sulfits
A	W	P	M	C
Api	Mostassa	Peix	Mol·lusc	Crustaci
F	K	T	G	
Fruits de closca	Cacauet	Tramussos	Sèsam	
Dilluns 3	Dimarts 4. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Arròs integral amb tomàquet	Crema de carbassó amb crostonets de pa	Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada	Espaguetis integrals amb salsa de formatge amb crema de llet i formatge ratllat
	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Llom rostit amb salsa de poma	Ous durs amb tomàquet amb enciam i olives	Pernilets al romaní amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13. Dia de proteïna vegetal	Divendres 14
Sopa d'arròs integral amb brou d'au	Cassoleta de cigrons ECO	Mongeta verda amb patata	Crema de carbassa ECO	Macarrons integrals a la napolitana
Estofat de porc amb patata	Truita d'espínacs amb enciam i remolatxa	Pollastre a la planxa amb enciam i olives	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19. Menú temàtic	Dijous 20. Dia de proteïna vegetal	Divendres 21
Llenties ECO amb sofregit de verdures	Sopa de fideus integrals amb brou d'au	Crema de coliflor ECO	Cuscús de verdures	Trinxat de col amb patata ECO
Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Pollastre rostit al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles mixtes a l'estil noruec amb salsa i patates bullides	Cigrons ECO estofats	Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Tricolor de verdura mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs integral de verdures	Crema de porro ECO	Cassoleta de mongetes blanques ECO	FESTIU
Salsitxes de porc amb enciam i blat de moro	Cuixetes a les fines herbes amb niu d'enciams	Pizza de verdures	Truita francesa amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	

*Pa integral
verdures recomanades: enciam,
bledes, pastanaga, espínacs, espàrrecs,
xampinyons, remolatxa, nap, carbassa,
bròcoli, carxofa, mongeta verda,
nàcula, col

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

RECOMANACIONS SOPAR:



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

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 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
FESTIU	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)	Verdura
	Peix blanc	Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal
	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Peix blanc	Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Peix blanc	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28
Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura	FESTIU
Peix blanc	Ou	Peix blau	Carn blanca	
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	



@somvalors
www.somvalors.com