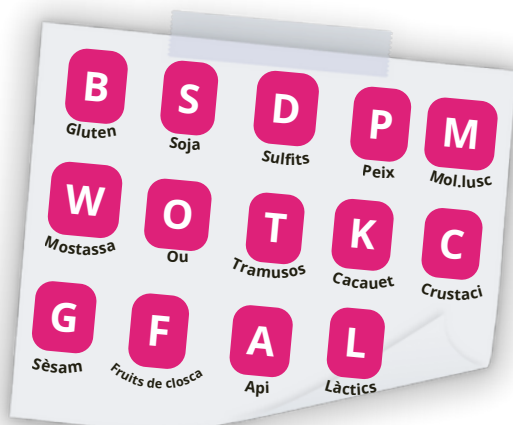


			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Sopa de l'hort (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S) Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO (D) Magre de porc estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada



FRUITES DE TEMPORADA

Poma, pera, plàtan,
taronja, mandarina,
kiwi



VERDURES DE TEMPORADA

Api, bleda, bròquil, bròcoli, calçot.
carbassa, carxofa, ceba, col,
coliflor, enciam, espinacs, fonoll,
pastanaga, nap, porro, remolatxa,
xirivia



TASTET MENSUAL

Snack de
cigrons
cruixents



Els deserts: Marroc i Xile

El procés de desertificació com a realitat i metàfora

La desertificació és el **procés de transformació gradual de terra fèrtil en àrida i improductiva**. No hem de confondre, però la desertificació -un procés que existeix a causa de l'acció humana- amb el desert entès com un ecosistema original, amb el qual l'ésser humà conviu des de molt abans que es produís la revolució industrial a la primera meitat del segle XIX.

L'Economia del Bé Comú

Christian Felber, l'any 2010 va presentar el concepte d'economia del bé comú (EBC) amb una idea central senzilla, però sorprenentment revolucionària:

l'objectiu de l'economia no ha de ser maximitzar els beneficis financers, sinó maximitzar el benestar de les persones i del planeta.

En aquest model econòmic, que intenta tornar a posar les persones al centre, es presenten diversos canvis de paradigma que, al cap i a la fi, el que intenten és desfer el procés imparable de concentració de la riquesa, degradació de l'individu i explotació de les persones i del planeta.



Christian Felber

Felber presenta 4 eixos transformadors sobre els quals transitar cap a un model més just i sostenible:

- 1) Els diners com a mitjà i no com a finalitat
- 2) L'existència de 4 valors humans bàsics, que han de ser respectats per l'activitat econòmica i empresarial: la dignitat, la solidaritat, la sostenibilitat i la democràcia.
- 3) L'èxit es mesura a través del que ell anomena el Balanç del Bé Comú. Saber, bàsicament, si cada agent econòmic compleix els 4 valors esmentats.
- 4) Beneficiar qui puntui millor, perjudicar qui ho faci pitjor per tal d'afavorir els béns i serveis ètics i justos.



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·lisc

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.

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes de pollastre (B, L, S, O, P, C, M, F, K, A, W) amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO (B) amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO (D) Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO (D) Botifarra de porc (D, S) amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel (L)	Sopa de l'hort (A, B, O, S, W) amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet (P, B, S) amb niu d'enciams logurt ECO a granel (L)	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures (D) amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats (B, O, S, W) amb verdures ECO i salsa de soja (B, S) Llenties ECO estofades (B) amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO (D) amb formatge ratllat (O, L) Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO (D) Magre de porc estofat amb patata (D) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons (O) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO (D) Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada



NO PORC

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.

Llegenda d'al·lèrgens

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Salsitxes d'au amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Pollastre estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



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

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernillets halal a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Salsitxes d'au halal amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre halal amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Pollastre halal estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre halal a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



NO CARN

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.

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Seitan amb salsa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Tofu a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives 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

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

Llegenda d'al·lèrgens

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Pollastre a la planxa amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espinacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Truita francesa Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



NO OU

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort s/ou amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ou saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



VEGÀ				
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 12		Dijous 8		Divendres 9
Verdura amb patata		Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Falàfel amb patates xips Pinya en el seu suc		Verdura amb patata Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada
Dimarts 13		Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Divendres 16
Trinxat de bròquil amb patata ECO Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada		Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Tofu amb salsa Fruita ECO de temporada
Dilluns 19		Dijous 15		Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Seitan amb salsa amb niu d'enciams logurt de soja		Crema de porros ECO Seitan amb salsa amb enciam i blat de moro logurt de soja		Coliflor amb patata ECO Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dimarts 20		Dimecres 21		Divendres 23
Verdura amb patata Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada		Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Tofu amb salsa de poma Fruita ECO de temporada		Coliflor amb patata ECO Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26		Dijous 22. Dia de proteïna vegetal		Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Seitan estofat amb patata Fruita ECO de temporada		Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada		Macarrons ECO a la napolitana Falàfel amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dimarts 27		Dimecres 28		Divendres 30
Verdura amb patata Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada		Patates estofades amb verdures ECO Tofu a l'allet amb enciam i pastanaga logurt de soja		Macarrons ECO a la napolitana Falàfel amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 29. Dia de proteïna vegetal		Dijous 29. Dia de proteïna vegetal		Divendres 30
Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Macarrons ECO a la napolitana Falàfel amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



NO LLEGUM

Llegenda d'al·lèrgens

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

BGluten

L Làctics

O Ou

S Soja

D Sulfit

A Api

W Mostassa

P Peix

M Mol·lusc

C Crustaci

F Fruits de closca

K Cacauet

T Tramussos

G Sèsam

Dijous 8					Divendres 9				
Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc					Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada				
Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Dijous 15		Divendres 16	
Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada		Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada		Arròs integral de verdures ECO NO mongeta verda ni pèsols Truita francesa Fruita ECO de temporada		Crema de porros ECO Llom a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel		Sopa de l'hort s/soja amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada	
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21		Dijous 22. Dia de proteïna vegetal		Divendres 23	
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç al forn amb niu d'enciams logurt ECO a granel		Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada		Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada		Espaguetis s/soja saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Truita francesa Fruita ECO de temporada		Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28		Dijous 29. Dia de proteïna vegetal		Divendres 30	
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata NO mongeta verda ni pèsols Fruita ECO de temporada		Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada		Patates estofades amb verdures ECO NO mongeta verda ni pèsols Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel		Arròs integral amb verdures i tomàquet NO mongeta verda ni pèsols Truita francesa Fruita ECO de temporada		Macarrons s/soja a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	



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

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

Llegenda d'al·lèrgens

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties s/gluten amb verdures ECO de temporada Truita d'espinacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort s/gluten amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç al forn amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/gluten saltejats amb verdures ECO SENSE salsa de soja Llenties s/gluten estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives 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	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

			Dijous 8		Divendres 9	
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc		Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Dijous 15	Divendres 16	
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espinacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt de soja	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada	
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21		Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23	
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt de soja	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada		Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28		Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30	
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt de soja		Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	



NO PLV, 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

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

Llegenda d'al·lèrgens

			Dijous 8		Divendres 9	
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc		Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal		Dijous 15	Divendres 16	
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt de soja	Sopa de l'hort s/ou amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada	
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal		Divendres 23	
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt de soja	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ou saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada		Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal		Divendres 30	
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt de soja	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada		Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	



NO FRUITS SECS

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espinacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



NO PLV, NO OU, 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.

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt de soja s/f.s.	Sopa de l'hort s/ou amb verdures i pasta Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt de soja s/f.s.	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Llom a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis s/ou saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt de soja s/f.s.	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada



DIETA ESPECIAL, NO LTP

Llegenda d'al·lèrgens

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



			Dijous 8 Arròs ECO a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Pollastre a la planxa amb patates xips Fruita ECO de temporada permesa	Divendres 9 Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 12 Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espínacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada permesa	Dimarts 13 Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada permesa	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada permesa	Dijous 15 Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	Divendres 16 Sopa de l'hort amb verdures i pasta ECO Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 19 Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams logurt ECO a granel	Dimarts 20 Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada permesa	Dimecres 21 Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada permesa	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada permesa	Divendres 23 Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada permesa
Dilluns 26 Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada permesa	Dimarts 27 Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada permesa	Dimecres 28 Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada permesa	Divendres 30 Macarrons ECO a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives 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



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

RIC EN FIBRA

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

			Dijous 8	Divendres 9
			Arròs integral a la napolitana amb sofregit de tomàquet casolà Croquetes de pollastre amb patates xips Pinya en el seu suc	Cigrons ECO estofats amb verdures ECO de temporada Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14. Dia de proteïna vegetal	Dijous 15	Divendres 16
Guisat de llenties ECO amb verdures ECO de temporada Truita d'espinacs amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Trinxat de bròquil amb patata ECO Pernilets a les fines herbes amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures ECO Mongetes seques ECO amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Botifarra de porc amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Sopa de l'hort amb verdures i pasta integral Peix fresc segons mercat Fruita ECO de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22. Dia de proteïna vegetal	Divendres 23
Arròs integral amb sofregit de tomàquet Filet de lluç fregidet amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de cigrons ECO amb verdures ECO de temporada Truita de pastanaga amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma Fruita ECO de temporada	Espaguetis integrals saltejats amb verdures ECO i salsa de soja Llenties ECO estofades amb verdures ECO de temporada Fruita ECO de temporada	Gratinat de coliflor amb patata ECO amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29. Dia de proteïna vegetal	Divendres 30
Crema de pastanaga ECO Magre de porc estofat amb patata Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de xampinyons amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Patates estofades amb verdures ECO Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb verdures i tomàquet Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Fruita ECO de temporada

*Pa integral

Verdures recomanades: enciam, bledes, pastanaga, espinacs, 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

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	
			Dijous 8	Divendres 9
			Amanida	Verdura
			Peix blau	Carn blanca
			Fruita	Postre làctic
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica