



Escola Mogent



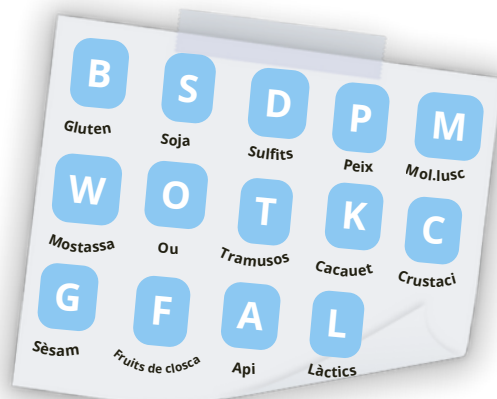
Menú febrer

2026

valors

Revisat per Paula Bach Solís- CAT002124

Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO (D)	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W)	Harira (B, S, W, O)
Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Pollastre amb salsa de ceba	Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D)	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga	Pernillets a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravellosa ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'au	Cassoleta de llenties ECO (B)	Coliflor amb patata ECO (D)	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO (D)
Abadejo al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Truita de botifarra d'ou (O, L, D) amb enciam i olives (D)	Pizza de gall dindi i formatge (B, S, L, O, W)
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO (A, B, O, S, W) brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO (D)
	Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams	Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb sofregit de tomàquet (B)	Pollastre al forn amb enciam i olives (D)
	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada	Trinxat de col amb patata ECO (D)	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, O, L, S, W)	Crema de porros ECO (D)	Sopa d'arròs ECO (A)
Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives (D)	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Estofat de cigrons ECO amb xampinyons	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



Els deserts: Marroc i Xile



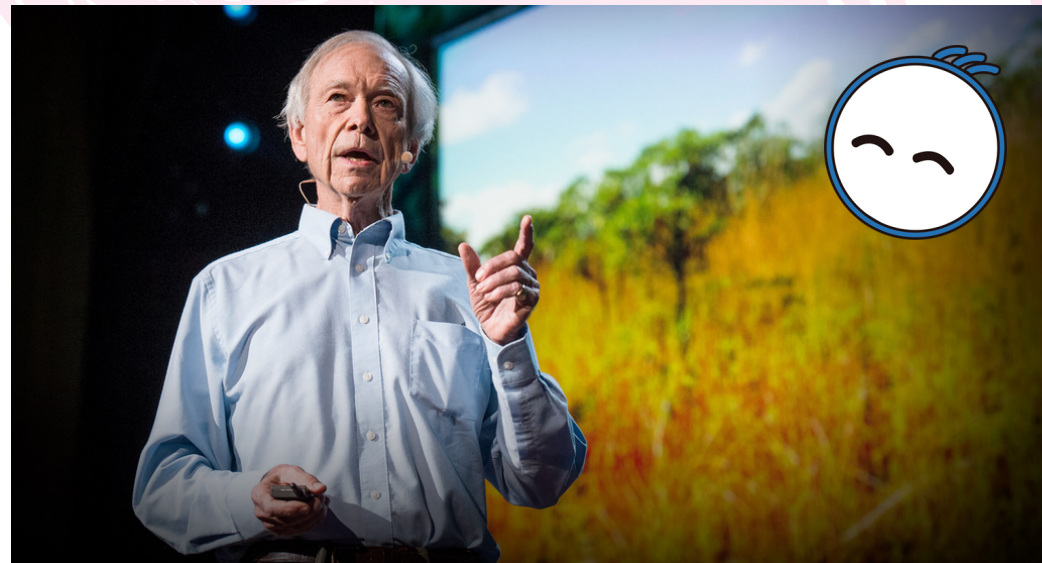
El procés de desertificació com a realitat i metàfora

Durant els mesos de gener i febrer viatgem simbòlicament al Marroc i a Xile per **conèixer l'ecosistema del desert i entendre millor alguns reptes del món actual**. Hem treballat conceptes molt presents com **l'economia circular, el materialisme, el malbaratament i el canvi climàtic**.

Aquest mes de febrer, seguirem aprofundint en aquests conceptes i ens endinsarem al desert d'Atacama per descobrir el gran impacte de la moda ràpida i la importància de reaprofitar i consumir de manera més conscient. A més, ens estem familiaritzat amb iniciatives que ajuden a revertir la desertificació, com l'agricultura regenerativa, i estem coneixent tradicions i plats típics d'aquests països que ens connecten amb la seva cultura.

El procés de desertificació es pot entendre també com una metàfora d'una transició més profunda vinculada als principis universals —la veritat, la justícia i la bellesa— i a l'origen de moltes desconexions actuals: amb l'espiritualitat, la comunitat, la terra i els ritmes de la natura. La mercantilització de tots els àmbits de la vida i l'impacte de la tecnologia estan transformant les persones, també infants i joves, en un producte dins del tecnofeudalisme, amb conseqüències com **el dèficit d'atenció, la pèrdua de profunditat, reflexió, pensament crític i humanitat**, fruit d'una alienació que acompanya l'apropiació de l'economia i de la vida.

Aquesta migració des dels valors platònics i les grans preguntes cap a la cultura del fast tot (fast fashion, fast food, delivery, TikTok, Black Friday, Cyber Monday) **esdevé una metàfora d'un procés de desertificació de la moral, dels valors, de la lluita i de les virtuts que ens fan essencialment humans**.



Allan Savory

“No es tracta ni del que produïm ni de com ho produïm, sinó de la gestió de la complexitat dels éssers humans, de la naturalesa i de l'economia, i per gestionar-los l'únic mètode bo és l'holístic”.

MENÚ BASAL

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 2. Dia de proteïna vegetal Bròquil amb patata ECO (D) Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Dimarts 3 Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Dimecres 4 Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge (O, L) amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada	Dijous 5 Macarrons integrals a la napolitana (B, O, S, W) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel (L)	Divendres 6. Menú temàtic Harira (B, S, W, O) Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9 Sopa meravel·la ECO (B, A, S, O, W) amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert (P) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimarts 10 Cassoleta de llenties ECO (B) Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal Coliflor amb patata ECO (D) Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Dijous 12. Dijous gras Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou (O, L, D) amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Divendres 13. Carnestoltes! Crema de verdures ECO (D) Pizza de gall dindi i formatge (B, S, L, O, W) Fruita ECO de temporada
Dilluns 16 FESTIU	Dimarts 17 Sopa minestrone ECO (A, B, O, S, W) brou d'au amb verdures i fideus Calamars a la romana (P, C, B, O, L, M) amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dimecres 18 Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet (B) Fruita ECO de temporada	Divendres 20 Crema de carbassa ECO (D) Pollastre al forn amb enciam i olives (D) Fruita ECO de temporada
Dilluns 23 Llenties ECO estofades (B) amb verdures de temporada Truita de pastanaga (O) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Dimarts 24 Trinxat de col amb patata ECO (D) Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives (D) logurt ECO a granel (L)	Dimecres 25 Espaguetis integral amb salsa de xampinyons (B, O, L, S, W) Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal Crema de porros ECO (D) Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Divendres 27 Sopa d'arròs ECO (A) Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO PORC



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



HALAL



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre halal amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO amb brou vegetal Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre halal al lorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre halal al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Pollastre halal a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO CARN



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Seitan amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO amb brou vegetal Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa vegetal amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO PEIX



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Llom a la planxa amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO amb brou d'au Truita francesa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO MARISC



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Llom a la planxa amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO OU



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO		Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada	Mongetes blanques ECO estofades	Macarrons s/ou a la napolitana	Harira s/ou
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada		Pollastre amb salsa de ceba	Llom a la planxa amb enciam i olives	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 9		Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la s/ou amb brou d'au		Cassoleta de llenties ECO	Coliflor amb patata ECO	Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures ECO
Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams		Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Cigrons ECO encebats	Llom a la planxa amb enciam i olives	Pizza de gall dindi i formatge s/ou
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU		Sopa minestrone s/ou brou d'au amb verdures i fideus	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral de verdures	Crema de carbassa ECO
		Pollastre a la planxa amb niu d'enciams	Peix al forn amb enciam i blat de moro	Llenties ECO amb sofregit de tomàquet	Pollastre al forn amb enciam i olives
		Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 23		Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada		Trinxat de col amb patata ECO	Espaguetis s/ou amb xampinyons	Crema de porros ECO	Sopa d'arròs ECO
Peix al forn amb enciam i blat de moro		Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives	Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams	Estofat de cigrons ECO amb xampinyons	Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada



VEGÀ



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Seitan amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Mongetes blanques ECO estofades Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Falàfel amb enciam i pastanaga logurt de soja	Harira Tofu amb salsa amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la ECO amb brou vegetal Seitan amb salsa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Cassoleta de llenties ECO Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Hamburguesa de llegum amb enciam i olives logurt de soja	Crema de verdures ECO Coca de verdures Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou vegetal amb verdures i fideus Falàfel amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Tofu amb salsa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Verdura amb patata Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de llegum amb enciam i olives logurt de soja	Espaguetis integrals amb xampinyons Seitan amb salsa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Tofu amb salsa amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO LLEGUM



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Truita francesa Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO NO mongeta verda ni pèsols Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons s/soja a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira s/soja Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la s/soja amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Llom a la planxa Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO NO mongeta verda ni pèsols Pizza de gall dindi i formatge s/soja Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/soja brou d'au amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures NO mongeta verda ni pèsols Llom a la planxa Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Verdura amb patata NO mongeta verda ni pèsols Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis s/soja amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Truita francesa Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO GLUTEN



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties s/gluten estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons s/gluten a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira s/gluten Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la s/gluten amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties s/gluten Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de botifarra d'ou amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge s/gluten Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/gluten brou d'au amb verdures i fideus Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties s/gluten amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties s/gluten estofades amb verdures de temporada Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis s/gluten amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO LACTOSA, NO PLV



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Truita francesa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt de soja	Harira Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella ECO amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i olives logurt de soja	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi s/lactosa Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Peix al forn amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt de soja	Espaguetis integral amb xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO PLV, NO OU



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt de soja	Harira s/ou Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la s/ou amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives logurt de soja	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi s/lactosa s/ou Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/ou brou d'au amb verdures i fideus Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
	Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal
	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt de soja	Espaguetis s/ou amb xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada
Divendres 27				
Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada				



NO FRUITS SECS



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Harira Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la ECO amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de botifarra d'ou amb enciam i olives logurt ECO a granel	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt ECO a granel	Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



NO PLV, NO OU, NO FRUITS SECS



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Llom a la planxa amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons s/ou a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga logurt de soja s/f.s.	Harira s/ou Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravel·la s/ou amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Llom a la planxa amb enciam i olives logurt de soja s/f.s.	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi s/lactosa s/ou Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone s/ou brou d'au amb verdures i fideus Pollastre a la planxa amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives logurt de soja s/f.s.	Espaguetis s/ou amb xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs ECO Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada



DIETA ESPECIAL, NO LTP



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 3		Dimecres 4		Dijous 5		Divendres 6. Menú temàtic	
Bròquil amb patata ECO		Cassoleta d'arròs ECO amb verdures de temporada		Mongetes blanques ECO estofades		Macarrons integrals a la napolitana		Harira	
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada		Pollastre amb salsa de ceba		Trita de formatge amb enciam i olives		Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga		Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa	
Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		logurt ECO a granel		Fruita ECO de temporada permesa	
Dilluns 9		Dimarts 10		Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal		Dijous 12. Dijous gras		Divendres 13. Carnestoltes!	
Sopa meravel·la ECO amb brou d'au		Cassoleta de Llenties ECO		Coliflor amb patata ECO		Arròs integral amb sofregit de tomàquet		Crema de verdures ECO	
Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams		Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro		Cigrons ECO encebats		Trita de botifarra d'ou amb enciam i olives		Pizza de gall dindi i formatge	
Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		logurt ECO a granel		Fruita ECO de temporada permesa	
Dilluns 16		Dimarts 17		Dimecres 18		Dijous 19. Dia de proteïna vegetal		Divendres 20	
FESTIU		Sopa minestrone ECO brou d'au amb verdures i fideus		Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert		Arròs integral de verdures		Crema de carbassa ECO	
		Calamars a la romana amb niu d'enciams		Trita de carbassó amb enciam i blat de moro		Llenties ECO amb sofregit de tomàquet		Pollastre al forn amb enciam i olives	
		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa		Fruita ECO de temporada permesa	
Dilluns 23		Dimarts 24		Dimecres 25		Dijous 26. Dia de proteïna vegetal		Divendres 27	
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada		Trinxat de col amb patata ECO		Espaguetis integral amb salsa de xampinyons		Crema de porros ECO		Sopa d'arròs ECO	
Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro		Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives		Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams		Estofat de cigrons ECO amb xampinyons		Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga	
Fruita ECO de temporada permesa		logurt ECO a granel		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



Dilluns 2. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6. Menú temàtic
Bròquil amb patata ECO Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita ECO de temporada	Cassoleta d'arròs integral amb verdures de temporada Pollastre amb salsa de ceba Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO estofades Trita de formatge amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Macarrons integrals a la napolitana Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada	Harira Pernilets a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11. Dia de proteïna vegetal	Dijous 12. Dijous gras	Divendres 13. Carnestoltes!
Sopa meravella integral amb brou d'au Abadejo al forn amb julivert amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Cassoleta de llenties ECO Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Cigrons ECO encebats Fruita ECO de temporada	Arròs integral amb sofregit de tomàquet Trita de botifarra d'ou amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Crema de verdures ECO Pizza de gall dindi i formatge Fruita ECO de temporada
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19. Dia de proteïna vegetal	Divendres 20
FESTIU	Sopa minestrone integral brou d'au amb verdures i fideus Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Trita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Arròs integral de verdures Llenties ECO amb sofregit de tomàquet Fruita ECO de temporada	Crema de carbassa ECO Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26. Dia de proteïna vegetal	Divendres 27
Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Trinxat de col amb patata ECO Hamburguesa de vedella ecològica amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espaguetis integral amb salsa de xampinyons Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams Fruita ECO de temporada	Crema de porros ECO Estofat de cigrons ECO amb xampinyons Fruita ECO de temporada	Sopa d'arròs integral Peix fresc segons mercat amb enciam i pastanaga 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



@somvalors
www.somvalors.com

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

RECOMANACIONS SOPAR:



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Pasta (sopa)	Amanida	Verdura	Verdura	Verdura
Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Ou	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
FESTIU	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
	Ou	Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal
	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Ou	Peix blanc	Carn blanca	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com