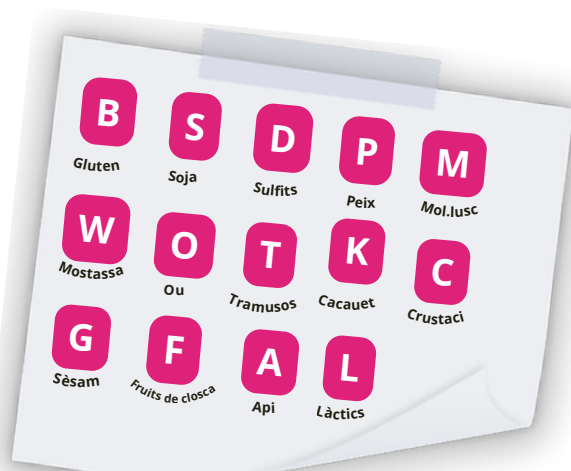


Dilluns 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
FESTIU	Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO	Arròs ECO amb verdures de temporada ECO	Bròquil ECO amb patata
	Llenties ECO estofades ECO (B)	Truita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives	Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)	Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro ECO	Coliflor amb patata ECO gratinada (L)	Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, S, W, O, L)	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, F, S)	Paella ECO de verdures ECO
Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, O, W)	Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives	Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro	Mandonguilles ECO estofades a la jardineria (D, S)	Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de llegum i verdures ECO (B)	Risotto ECO de bolets ECO (L)	Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO	Sopa de LLETRES (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura	Bledes ECO amb patata saltejada amb all i pebre vermell
Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O)	Truita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)	Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W) amanida del jardí de Sant Jordi	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Menestra de verdura tricolor ECO	Crema de verdura ECO	FESTIU	FESTIU
Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa	Daus de pollastre al curry (B, W) amb arròs blanc ECO	Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)		



FRUITES DE TEMPORADA

Maduixa
Nespra
Poma
Plàtan



VERDURES DE TEMPORADA

Bledes, bròcoli, carxofa, ceba, col, coliflor, enciam, espínacs, fonoll, nap, pastanaga, pèsol, porro, raves, remolatxa



TASTET MENSUAL

Bunyols de pastanaga



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
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 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
FESTIU	Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO	Arròs ECO amb verdures de temporada ECO	Bròquil ECO amb patata
	Llenties ECO estofades ECO (B)	Trita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives	Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)	Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro ECO	Coliflor amb patata ECO gratinada (L)	Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, S, W, O, L)	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, F, S)	Paella ECO de verdures ECO
Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, O, W)	Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives	Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella a la jardineria	Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de llegum i verdures ECO (B)	Risotto ECO de bolets ECO (L)	Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO	Sopa de LLETRES (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura	Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell
Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O)	Trita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)	Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W) amanida del jardí de Sant Jordi	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Menestra de verdura tricolor ECO	Crema de verdura ECO	FESTIU	FESTIU
Trita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa	Daus de pollastre al curry (B, G, W) amb arròs blanc ECO	Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)		
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	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

Llegenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
FESTIU	Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O)	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO	Arròs ECO amb verdures de temporada ECO	Bròquil ECO amb patata
	Llenties ECO estofades ECO (B)	Trita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives	Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)	Pollastre halal rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro ECO	Coliflor amb patata ECO gratinada (L)	Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, S, W, O, L)	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, F, S)	Paella ECO de verdures ECO
Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, O, W)	Pollastre halal a les fines herbes amb enciam i olives	Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro	Mandonguilles de vedella halal a la jardineria	Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de verdures ECO	Risotto ECO de bolets ECO (L)	Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO	Sopa de LLETRES (B, O, S, W, A) amb brou vegetal	Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties	Trita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)	Pollastre halal arrebossat amanida del jardí de Sant Jordi	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)	Menestra de verdura tricolor ECO	Crema de verdura ECO	FESTIU	FESTIU
Trita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa	Daus de pollastre halal al curry amb arròs blanc ECO	Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)		
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		



Llegenda d'al·lèrgens

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



@somvalors
www.somvalors.com

Llegenda d'al·lèrgens

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



@somvalors
www.somvalors.com

NO MARISC				
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 6		Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 8
FESTIU		Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O)		Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO
		Llenties ECO estofades ECO (B)		Trita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives
		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 14		Dimecres 15
Crema de porro ECO		Coliflor amb patata ECO gratinada (L)		Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, S, W, O, L)
Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, O, W)		Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives		Llenties estofades
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal
Crema de llegum i verdures ECO (B)		Risotto ECO de bolets ECO (L)		Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO
Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O)		Trita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro		Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Menestra de verdura tricolor ECO		Crema de verdura ECO
Trita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa		Daus de pollastre al curry (B, G, W) amb arròs blanc ECO		Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		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 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 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 8	
FESTIU	Macarrons s/ ou a la napolitana		Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO	
	Llenties ECO estofades ECO (B)		Llom a la planxa amb enciam i olives	
	Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)	
			Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14		Dimecres 15	
Crema de porro ECO	Coliflor amb patata ECO gratinada (L)		Espirals s/ ou al pesto d'espínacs ECO	
Wok de fideus s/ ou amb tofu ECO i verdures de temporada ECO	Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives		Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 20	Dimarts 21		Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	
Crema de llegum i verdures ECO (B)	Risotto ECO de bolets ECO (L)		Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO	
Macarrons s/ou amb bolonyesa d'au	Peix al forn amb enciam i blat de moro		Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)	
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 27	Dimarts 28		Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	
Espaguetis s/ ou amb salsa de formatge	Menestra de verdura tricolor ECO		Crema de verdura ECO	
Peix al forn amb enciam i remolatxa	Daus de pollastre al curry (B, G, W) amb arròs blanc ECO		Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)	
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dijous 9. Menú temàtic			Divendres 10	
Arròs ECO amb verdures de temporada ECO			Bròquil ECO amb patata	
Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)			Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	
Dijous 16			Divendres 17	
Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, F, S)			Paella ECO de verdures ECO	
Mandonguilles ECO estofades a la jardinera (D, S)			Seità en salsa amb enciam i pastanaga	
logurt ECO a granel (L)			Fruita ECO de temporada	
Dijous 23. Sant Jordi!			Divendres 24	
Sopa s/ ou de LLETRES amb brou d'au i verdura			Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell	
Pollastre a la planxa amanida del jardí de Sant Jordi			Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada			Fruita ECO de temporada	
Dijous 30			Divendres 01	
FESTIU			FESTIU	



VEGÀ				
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 6		Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 8		Dijous 9. Menú temàtic		Divendres 10	
FESTIU		Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O)		Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO		Arròs ECO amb verdures de temporada ECO		Bròquil ECO amb patata	
		Llenties ECO estofades ECO (B)		Tofu en salsa de tomàquet amb enciam i olives		Falàfel amb enciam		Cigrons saltejats amb enciam i blat de moro	
		Fruita ECO de temporada		logurt de soja		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17	
Crema de porro ECO		Coliflor amb patata ECO		Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO s/ formatge		Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, F, S)		Paella ECO de verdures ECO	
Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, O, W)		Cassoleta de llenties		Mongetes blanques saltejades amb enciam i blat de moro		Mandonguilles vegetals a la jardineria		Seità en salsa amb enciam i pastanaga	
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		logurt de soja		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal		Dijous 23. Sant Jordi!		Divendres 24	
Crema de verdures ECO		Arròs ECO saltejat amb bolets ECO		Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO		Sopa de LLETRES (B, O, S, W, A) amb brou vegetal		Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell	
Macarrons amb bolonyesa vegetal de llenties		Falàfel amb enciam i blat de moro		Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)		Tofu arrebossat amanida del jardí de Sant Jordi		Cigrons encebats amb enciam i olives	
Fruita ECO de temporada		logurt de soja		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada	
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal		Dijous 30		Divendres 01	
Espaguetis ECO amb orenga		Menestra de verdura tricolor ECO		Crema de verdura ECO		FESTIU		FESTIU	
Llenties estofades amb enciam i remolatxa		Seità al curry amb arròs blanc ECO		Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)					
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		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.				
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 6		Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 8
FESTIU		Macarrons s/ soja a la napolitana		Verdura amb patata
		Peix al forn		NO mongeta verda ni pèsols
		amb enciam i remolatxa		Trita de patata i pastanaga ECO (O)
		Fruita ECO de temporada		amb enciam i olives
				logurt ECO a granel (L)
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 14		Dimecres 15
Crema de porro ECO		Coliflor amb patata ECO gratinada (L)		Espirals s/ soja al pesto d'espínacs
Wok de fideus s/ soja amb ou i verdures de temporada ECO		Pollastre a les fines herbes		Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)
Fruita ECO de temporada		amb enciam i olives		amb enciam i blat de moro
		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal
Crema de verdures		Risotto ECO de bolets ECO (L)		Verdura amb patata
Macarrons s/ soja amb bolonyesa d'au		Trita de porro ECO (O)		NO mongeta verda ni pèsols
Fruita ECO de temporada		amb enciam i blat de moro		Peix al forn
		logurt ECO a granel (L)		amb enciam i remolatxa
				Fruita ECO de temporada
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal
Espaguetis s/ soja amb salsa de formatge		Verdura amb patata		Crema de verdura ECO
		NO mongeta verda ni pèsols		
Trita de xampinyons ECO (O)		Daus de pollastre al curry (B, W)		Llom a la planxa
amb enciam i remolatxa		amb arròs blanc ECO		amb patata al forn
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
				Dimecres 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 16
				Verdura amb patata
				NO mongeta verda ni pèsols
				Llom a la planxa
				amb enciam i remolatxa
				logurt ECO a granel (L)
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa de LLETRES s/ soja
				amb brou d'au i verdura
				Fingers de pollastre a la planxa
				amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Dijous 30
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)

NO GLUTEN				
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 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
FESTIU	Macarrons s/ gluten a la napolitana	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO	Arròs ECO amb verdures de temporada ECO	Bròquil ECO amb patata
	Cigrons ECO estofats	Truita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives	Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)	Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro ECO	Coliflor amb patata ECO gratinada (L)	Espirals s/ gluten al pesto d'espínacs	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa s/ gluten	Paella ECO de verdures ECO
Wok de fideus s/ gluten amb ou i verdures de temporada ECO	Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives	Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro	Mandonguilles ECO estofades a la jardineria (D, S)	Ous durs amb tomàquet amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de verdures ECO	Risotto ECO de bolets ECO (L)	Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO	Sopa de LLETRES s/ gluten amb brou d'au i verdura	Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell
Macarrons s/ gluten amb bolonyesa d'au	Truita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro	Mongetes blanques estofades amb verdures i arròs ECO	Fingers de pollastre a la planxa amanida del jardí de Sant Jordi	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis s/ gluten amb salsa de formatge	Menestra de verdura tricolor ECO	Crema de verdura ECO	FESTIU	FESTIU
Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa	Daus de pollastre al forn amb arròs blanc ECO	Amanida de cigrons saltejat amb verdures de temporada ECO		
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.

BGluten

LLàctics

Ou

SSoja

DSulfits

AApi

WMostassa

PPeix

MMollusc

CCrustaci

FFruits de closca

KKacauet

TTramussos

GSèsam

Dilluns 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
FESTIU	Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O) Llenties ECO estofades ECO (B) Fruita ECO de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO Trita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives logurt de soja	Arròs ECO amb verdures de temporada ECO Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C) Fruita ECO de temporada	Bròquil ECO amb patata Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro ECO Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, O, W) Fruita ECO de temporada	Coliflor amb patata ECO Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives Fruita ECO de temporada	Espirals ECO al pesto d'espínacs s/ formatge Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro Fruita ECO de temporada	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, F, S) Mandonguilles d'au a la jardineria logurt de soja	Paella ECO de verdures ECO Ous durs amb tomàquet amb enciam i pastanaga Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de llegum i verdures ECO (B) Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O) Fruita ECO de temporada	Arròs ECO saltejat amb bolets ECO Trita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro logurt de soja	Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B) Fruita ECO de temporada	Sopa de LLETRES (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura <i>Fingers de drac arrebossats</i> (B, S, D, O, W) <i>amanida del jardí de Sant Jordi</i> Fruita ECO de temporada	Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives Fruita ECO de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis integrals amb orenga Trita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa Fruita ECO de temporada	Menestra de verdura tricolor ECO Daus de pollastre al curry (B, G, W) amb arròs blanc ECO Fruita ECO de temporada	Crema de verdura ECO Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W) Fruita ECO de temporada	FESTIU	FESTIU



NO PLV, 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
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 6		Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 8
FESTIU		Macarrons s/ ou a la napolitana		Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO
		Llenties ECO estofades ECO (B)		Llom a la planxa amb enciam i olives
		Fruita ECO de temporada		logurt de soja
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 14		Dimecres 15
Crema de porro ECO		Coliflor amb patata ECO		Espirals s/ ou al pesto d'espínacs s/ formatge
Wok de fideus s/ ou amb tofu ECO i verdures de temporada ECO		Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives		Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal
Crema de llegum i verdures ECO (B)		Arròs ECO saltejat de bolets ECO		Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO
Macarrons s/ou amb bolonyesa d'au		Peix al forn amb enciam i blat de moro		Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)
Fruita ECO de temporada		logurt de soja		Fruita ECO de temporada
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal
Espaguetis s/ ou amb orenga		Menestra de verdura tricolor ECO		Crema de verdura ECO
Peix al forn amb enciam i remolatxa		Daus de pollastre al curry (B, G, W)		Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
				Dijous 9. Menú temàtic
				Arròs ECO amb verdures de temporada ECO
				Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 10
				Bròquil ECO amb patata
				Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 17
				Paella ECO de verdures ECO
				Seità en salsa amb enciam i pastanaga
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 24
				Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell
				Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 01
				Dijous 30
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Sopa s/ ou de LLETRES amb brou d'au i verdura
				Pollastre a la planxa amanida del jardí de Sant Jordi
				Fruita ECO de temporada
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!
				Divendres 01
				Dijous 23. Sant Jordi!

NO FRUITS SECS				
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 6		Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal		Dimecres 8
FESTIU		Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O)		Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO
		Llenties ECO estofades ECO (B)		Trita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives
		Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)
Dilluns 9. Menú temàtic		Dijous 10		Divendres 10
Arròs ECO amb verdures de temporada ECO		Bròquil ECO amb patata		Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal		Dimarts 14		Dimecres 15
Crema de porro ECO		Coliflor amb patata ECO gratinada (L)		Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, S, W, O, L)
Wok de fideus saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO (B, S, G, O, W)		Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives		Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 16		Dijous 16		Divendres 17
Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa s/ fruits secs		Paella ECO de verdures ECO		Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga
Mandonguilles ECO estofades a la jardineria (D, S)		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal
Crema de llegum i verdures ECO (B)		Risotto ECO de bolets ECO (L)		Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO
Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O)		Trita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro		Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)
Fruita ECO de temporada		logurt ECO a granel (L)		Fruita ECO de temporada
Dilluns 23. Sant Jordi!		Dijous 23		Divendres 24
Sopa de LLETRES (B, S, W, O, A) amb brou d'au i verdura		Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell		Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W) amanida del jardí de Sant Jordi		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal
Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)		Menestra de verdura tricolor ECO		Crema de verdura ECO
Trita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa		Daus de pollastre al curry (B, G, W) amb arròs blanc ECO		Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)
Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada		Fruita ECO de temporada
Dilluns 30		Dijous 30		Divendres 01
FESTIU		FESTIU		FESTIU



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

Legenda d'al·lèrgens

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

Dilluns 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
FESTIU	Macarrons s/ ou a la napolitana	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO	Arròs ECO amb verdures de temporada ECO	Bròquil ECO amb patata
	Llenties ECO estofades ECO (B)	Llom a la planxa amb enciam i olives	Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)	Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro ECO	Coliflor amb patata ECO	Espirals s/ ou al pesto d'espínacs s/ formatge	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa s/ fruits secs	Paella ECO de verdures ECO
Wok de fideus s/ ou amb tofu ECO i verdures de temporada ECO	Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives	Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro	Mandonguilles d'au a la jardinera	Seità en salsa amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de llegum i verdures ECO (B)	Arròs ECO saltejat de bolets ECO	Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO	Sopa s/ ou de LLETRES amb brou d'au i verdura	Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell
Macarrons s/ou amb bolonyesa d'au	Peix al forn amb enciam i blat de moro	Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)	Pollastre a la planxa amanida del jardí de Sant Jordi	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt de soja	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis s/ ou amb orenga	Menestra de verdura tricolor ECO	Crema de verdura ECO	FESTIU	FESTIU
Peix al forn amb enciam i remolatxa	Daus de pollastre al curry (B, G, W) amb arròs blanc ECO	Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)		
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	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.

B

Gluten

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

Dilluns 6

Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 8

Dijous 9. Menú temàtic

Divendres 10

FESTIU

Macarrons ECO a la napolitana (B, S, W, O)

Llenties ECO estofades ECO (B)

Fruita ECO de temporada permesa

Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO

Trita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives

logurt ECO a granel (L)

Arròs ECO amb verdures de temporada ECO

Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)

Fruita ECO de temporada permesa

Bròquil ECO amb patata

Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro

Fruita ECO de temporada permesa

Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 14

Dimecres 15

Dijous 16

Divendres 17

Crema de porro ECO

Coliflor amb patata ECO gratinada (L)

Pollastre a les fines herbes

amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada permesa

Espirals ECO al pesto d'espínacs ECO (B, S, W, O, L)

Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)

amb enciam i blat de moro

Fruita ECO de temporada permesa

Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, F, S)

Mandonguilles ECO estofades a la jardineria (D, S)

logurt ECO a granel (L)

Paella ECO de verdures ECO

Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L)

amb enciam i pastanaga

Fruita ECO de temporada permesa

Dilluns 20

Dimarts 21

Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal

Dijous 23. Sant Jordi!

Divendres 24

Crema de llegum i verdures ECO (B)

Risotto ECO de bolets ECO (L)

Trita de porro ECO (O)

amb enciam i blat de moro

logurt ECO a granel (L)

Fruita ECO de temporada permesa

Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO

Llenties ECO estofades amb verdures i arròs ECO (B)

Fruita ECO de temporada permesa

Sopa de LLETRES (B, S, W, O, A)

amb brou d'au i verdura

Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W)

amanida del jardí de Sant Jordi

Fruita ECO de temporada permesa

Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell

Peix fresc segons mercat (P, M, C)

amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada permesa

Dilluns 27

Dimarts 28

Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal

Dijous 30

Divendres 01

Espaguetis ECO amb salsa de formatge (B, W, S, O, L)

Menestra de verdura tricolor ECO

Daus de pollastre al curry (B, G, W)

amb arròs blanc ECO

Fruita ECO de temporada permesa

Crema de verdura ECO

Amanida de cigrons i cuscús ECO saltejat amb verdures de temporada ECO (B, S, W)

Fruita ECO de temporada permesa

FESTIU

FESTIU

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 Paula Bach Solís

CAT002124

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.



Dilluns 6	Dimarts 7. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 8	Dijous 9. Menú temàtic	Divendres 10
FESTIU	Macarrons integrals a la napolitana	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert ECO	Arròs integral amb verdures de temporada ECO	Bròquil ECO amb patata
	Llenties ECO estofades ECO (B)	Truita de patata i pastanaga ECO (O) amb enciam i olives	Moqueca de peix fresc segons mercat (P, M, C)	Pollastre rostit amb all i julivert amb enciam i blat de moro
	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 13. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Crema de porro ECO	Coliflor amb patata ECO gratinada (L)	Espirals integrals al pesto d'espínacs ECO	Hummus de cigrons ECO amb llesques de pa integral	Paella integral de verdures ECO
Wok de fideus integrals saltejats amb tofu ECO i verdures de temporada ECO	Pollastre a les fines herbes amb enciam i olives	Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb enciam i blat de moro	Mandonguilles ECO estofades a la jardineria (D, S)	Ous durs amb salsa beixamel (O, B, S, W, L) amb enciam i pastanaga
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22. Dia de proteïna vegetal	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Crema de llegum i verdures ECO (B)	Risotto integral de bolets ECO (L)	Mongeta verda saltejada amb pastanaga ECO	Sopa de LLETRES integral amb brou d'au i verdura	Bledes ECO amb patata saltejat amb all i pebre vermell
Macarrons integrals amb bolonyesa d'au (B, W, S, O)	Truita de porro ECO (O) amb enciam i blat de moro	Llenties ECO estofades amb verdures i arròs integral	Fingers de drac arrebossats (B, S, D, O, W) amanida del jardí de Sant Jordi	Peix fresc segons mercat (P, M, C) amb enciam i olives
Fruita ECO de temporada	logurt ECO a granel (L)	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29. Dia de proteïna vegetal	Dijous 30	Divendres 01
Espaguetis integrals amb salsa de formatge	Menestra de verdura tricolor ECO	Crema de verdura ECO	FESTIU	FESTIU
Truita de xampinyons ECO (O) amb enciam i remolatxa	Daus de pollastre al curry (B, G, W) amb arròs blanc ECO	Amanida de cigrons i cuscús integral saltejat amb verdures de temporada ECO		
Fruita ECO de temporada	Fruita ECO de temporada	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



@somvalor:

www.somvalors.com

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

RECOMANACIONS SOPAR:



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734

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

Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
	Ou	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc	Carn blanca
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23. Sant Jordi!	Divendres 24
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Peix blau	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc	Carn blanca
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 01
Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	FESTIU	FESTIU
Peix blau	Ou	Peix blanc		
Postre làctic	Fruita	Fruita		



@somvalors
www.somvalors.com



Març i abril: Brasil i Equador

Els mesos de març i abril visitarem un paradís ecosistèmic: **La selva amazònica**. A través d'aquest viatge simbòlic, ens apropiarem a conceptes com la **globalització** i l'**extractivisme** i coneixerem pobles indígenes que han perdut els seus drets.

“L'educació no canvia el món, canvia a les persones que canviaran el món.”

PAULO FREIRE



Al temps de migdia entenem l'alimentació com **una oportunitat educativa per formar infants conscients, crítics i responsables**. Acompanyem els infants perquè entenguin d'on ve el que mengen i qui ho fa possible, posant en valor la feina de les persones que produeixen els aliments. Treballem la importància de **cuidar els recursos i reduir el malbaratament**, així com la convivència, el respecte i la cooperació dins del grup. A través d'aquestes experiències, apropiem als infants **altres maneres de viure i de relacionar-se amb la natura**, especialment les dels pobles indígenes, reforçant el **respecte** pels seus drets, cultures i sabers. L'objectiu és que els infants deixin de ser consumidors passius i esdevinguin **habitants actius i compromesos** amb la cura de la Terra i les persones.



Entendre el món que habitem

Vivim en un sistema globalitzat on sovint l'alimentació es tracta com una mercaderia i no com un dret. Davant d'aquest model, moviments com **La Vía Campesina** proposen una alternativa basada en la **sobirania alimentària**, que defensa el dret dels pobles a decidir què mengen i com es produeixen els aliments. Aquesta mirada posa al centre l'agroecologia, una manera de produir **respectuosa amb els cicles de la terra i la biodiversitat**, i recupera una relació amb la natura entesa com un organisme viu i no com un recurs a explotar. En aquest sentit, els coneixements dels pobles indígenes aporten una visió clau a través de conceptes com la Pachamama o el Buen Vivir, que ens recorden que **viure millor no és tenir més, sinó viure en equilibri amb la comunitat i l'entorn**.