

NO PEIX

Llegenda d'al·lèrgens

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

B

Gluten

L

Làctics

O

Ou

S

Soja

D

Sulfits

A

Api

W

Mostassa

P

Peix

M

Mol·lusc

C

Crustaci

F

Fruits de closca

K

Cacauet

T

Tramussos

G

Sèsam

Dijous 8

Crema de verdures **ECO**
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
Pinya en el seu suc

Divendres 9. Dia de proteïna vegetal

Arròs **ECO** a la napolitana
amb sofregit de tomàquet casolà
Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 12

Arròs de verdures **ECO**
Botifarra de porc
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Dimarts 13

Trinxat de bròquil amb patata **ECO**
Pernilets a les fines herbes
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 14

Cigrons **ECO** estofats
amb verdures **ECO** de temporada
Truita d'espínacs
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 15

Sopa de l'hort
amb verdures i pasta **ECO**
Pollastre a la planxa
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 16. Dia de proteïna vegetal

Crema de porros **ECO**
Mongetes seques **ECO** amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 19

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

Dimarts 20

Cassoleta de cigrons **ECO**
amb verdures **ECO** de temporada
Truita de pastanaga
amb enciam i remolatxa
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 21

Gratinat de coliflor amb patata **ECO**
amb formatge ratllat
Hamburguesa de vedella ecològica
amb enciam i blat de moro
logurt **ECO** a granel

Dijous 22. Dia de proteïna vegetal

Espaguetis **ECO** saltejats
amb verdures **ECO** i salsa de soja
Llenties **ECO** estofades
amb verdures **ECO** de temporada
Fruita **ECO** de temporada

Divendres 23

Tricolor de verdures
amb mongeta verda, pastanaga i patata
Pollastre amb salsa de poma
Fruita **ECO** de temporada

Dilluns 26

Crema de pastanaga **ECO**
Magre de porc estofat amb patata
Fruita **ECO** de temporada

Dimarts 27

Mongetes blanques **ECO** estofades
Truita de xampinyons
amb niu d'enciams
Fruita **ECO** de temporada

Dimecres 28

Arròs **ECO** al curri
Pollastre a l'allet
amb enciam i pastanaga
Fruita **ECO** de temporada

Dijous 29

Macarrons **ECO** a la napolitana
Truita francesa
amb enciam i olives
logurt **ECO** a granel

Divendres 30. Dia de proteïna vegetal

Patates estofades amb verdures **ECO**
Cigrons **ECO** saltejats amb all i julivert
Fruita **ECO** de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer

CAT001844

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica