

MENÚ BASAL

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 1

Espaguetis **integrals** amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L)

Truita francesa (O)

amb amanida d'espinacs i pastanaga

Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 2

Crema de carbassó **ECO** amb crostonets de pa (B, F, L, S, G)

Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G)

amb enciam i pebrot

Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 3

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

Hamburguesa de verdures a la planxa (B, O, L, A)

amb enciam i tomàquet

Fruita de temporada **ECO**

Dijous 4

Mongeta verda amb patata **ECO**

Mandonguilles a la jardineria (D, S)

logurt **ECO** a granel (L)

Divendres 5

Amanida d'arròs **ECO** amb enciam, tomàquet, cogombre i olives**Peix fresc segons mercat (P, M, C)**amb samfaina **ECO**Fruita de temporada **ECO**

Dilluns 8

Crema de llegum **ECO** i verdures **ECO**Truita de patata i ceba **ECO** (O)

amb enciam i cogombre

Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 9. Menú temàtic

Yakisoba de verdures **ECO** (B, S, W, O)

Pollastre teriyaki (B, S)

amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 10

Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives **ECO** (L)Pastís de carn **ECO** gratinat amb verdures de temporada **ECO** (L)Fruita de temporada **ECO**

Dijous 11

Arròs **integral** amb salsa de verdures **ECO**Empedrat de mongetes blanques **ECO**amb pastanaga, tomàquet, pebrot **ECO**Fruita de temporada **ECO**

Divendres 12

Patates **ECO** al forn amb verdures de temporada **ECO****Peix fresc segons mercat (P, M, C)**

amb enciam i olives

logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 15

Verdura de temporada amb patata **ECO**Fideuà **ECO** de rap (B, S, W, O, P, M, C)Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 16

Arròs **integral** a la napolitanaTruita d'albergínia i ceba **ECO** (O) amb amanida d'enciam i blat de moroFruita de temporada **ECO**

Dimecres 17

Amanida de cuscús **ECO** amb saltejat de cigrons **ECO** (B, S, W)i hortalisses **ECO** fresques de temporada
Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)
amb amanida d'enciam i olivesFruita de temporada **ECO**

Dijous 18

Vichyssoise **ECO**

Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn

Fruita de temporada **ECO**

Divendres 19

Pizza marguerita (B, S, W, L)

Macarrons **integrals** amb bolonyesa de lleties **ECO** (B, S, W, O)

Gelats


 @somvalors
 www.somvalors.com

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