

LACTOVEGETARIÀ

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 **ECO**
Amanida de llenties
 amb amanida d'espínacs i pastanaga
 Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 2

Crema de carbassó **ECO**
 amb crostonets de pa
Falàfel
 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
 amb enciam i tomàquet
 Fruita de temporada **ECO**

Dijous 4

Mongeta verda amb patata **ECO**
Mandonguilles de seità a la jardineria
 logurt **ECO** a granel (L)

Divendres 5

Amanida d'arròs **ECO**
 amb enciam, tomàquet, cogombre i olives
Mongetes blanques saltejades
 amb samfaina **ECO**
 Fruita de temporada **ECO**

Dilluns 8

Crema de llegum **ECO** i verdures **ECO**
Cigrons saltejats
 amb enciam i cogombre
 Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 9. Menú temàtic

Yakisoba de verdures **ECO**
Tofu en salsa teriyaki
 amb enciam i pastanaga
 Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 10

Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives **ECO**
Pastís de llegum gratinat amb verdures de temporada
 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**
Seità en salsa
 amb enciam i olives
 logurt **ECO** a granel (L)

Dilluns 15

Verdura de temporada amb patata **ECO**
Fideuà ECO amb seità
 Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 16

Arròs **integral** a la napolitana
Mongetes blanques saltejades
 amb amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 17

Amanida de cuscús **ECO** amb saltejat de cigrons **ECO**
 i hortalisses **ECO** fresques de temporada
Falàfel
 amb amanida d'enciam i olives
 Fruita de temporada **ECO**

Dijous 18

Vichyssoise **ECO**
Tofu en salsa
 amb patates al forn
 Fruita de temporada **ECO**

Divendres 19

Pizza marguerita (B, S, W, L)
 Macarrons **integrals** amb bolonyesa de llenties **ECO** (B, S, W, O)
 Gelat



@somvalors

www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís

CAT002124

Graduada en Nutrició Humana i Dietètica