

NO FRUITS SECS

Llegenda d'al·lèrgens

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



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
Espaguetis integrals amb salsa de xampinyons (B, S, W, O, L)	Crema de carbassó ECO <i>sense crostonets</i>	Humus de cigrons ECO amb llesques de pa (G, B, S, W)	Mongeta verda amb patata ECO	Amanida d'arròs ECO amb enciam, tomàquet, cogombre i olives
Truita francesa (O)	Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G)	Hamburguesa de verdures a la planxa (B, O, L, A)	Mandonguilles a la jardineria (D, S)	Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb amanida d'espinacs i pastanaga	amb enciam i pebrot	amb enciam i tomàquet		amb samfaina ECO
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt ECO a granel (L)	Fruita de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum ECO i verdures ECO	Yakisoba de verdures ECO (B, S, W, O)	Amanida de tomàquet, cogombre, formatge fresc i olives ECO (L)	Arròs integral amb salsa de verdures ECO	Patates ECO al forn amb verdures de temporada ECO
Truita de patata i ceba ECO (O)	Pollastre teriyaki (B, S)	Pastís de carn ECO gratinat amb verdures de temporada ECO (L)	Empedrat de mongetes blanques ECO	Peix fresc segons mercat (P, M, C)
amb enciam i cogombre	amb enciam i pastanaga		amb pastanaga, tomàquet, pebrot ECO	amb enciam i olives
Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO	logurt ECO a granel (L)
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Verdura de temporada amb patata ECO	Arròs integral a la napolitana	Amanida de cuscús ECO amb saltejat de cigrons ECO (B, S, W)	Vichyssoise ECO	Pizza marguerita (B, S, W, L)
		i hortalisses ECO fresques de temporada		
Fideuà ECO de rap (B, S, W, O, P, M, C)	Truita d'albergínia i ceba ECO (O)	Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C)	Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn	Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties ECO (B, S, W, O)
Fruita de temporada ECO	amb amanida d'enciam i blat de moro	amb amanida d'enciam i olives	Fruita de temporada ECO	Gelat
	Fruita de temporada ECO	Fruita de temporada ECO		


 @somvalors
 www.somvalors.com

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