

NO LLENTIES

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 amb crostonets de pa (B, F, L, S, G)	Hummus 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
Truïta 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'espínacs i pastanaga	amb enciam i pebrot	amb enciam i tomàquet		amb samfaina ECO
Fruïta de temporada ECO	Fruïta de temporada ECO	Fruïta de temporada ECO	logurt ECO a granel (L)	Fruïta de temporada ECO
Dilluns 8	Dimarts 9. Menú temàtic	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Crema de llegum (No lletíes) 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
Truïta 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
Fruïta de temporada ECO	Fruïta de temporada ECO	Fruïta de temporada ECO	Fruïta 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)
Fideuà ECO de rap (B, S, W, O, P, M, C)	Truïta d'albergínia i ceba ECO (O) amb amanida d'enciam i blat de moro	i hortalisses ECO fresques de temporada Lluç al forn amb all i julivert (P, M, C) amb amanida d'enciam i olives	Pernilets de pollastre al forn amb patates al forn	Macarrons s/ gluten a amb bolonyesa de mongetes blanques
Fruïta de temporada ECO	Fruïta de temporada ECO	Fruïta de temporada ECO	Fruïta de temporada ECO	Gelat



@somyvalors

www.somyvalors.com

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