

NO OU

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 **s/ ou** amb salsa de xampinyons
 Peix al forn
 amb amanida d'espínacs i pastanaga
 Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 2

Crema de carbassó **ECO**
 amb crostonets de pa (B, F, L, S, G)
 Pollastre a la planxa
 amb enciam i pebrot
 Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 3

Hummus de cigrons **ECO** amb llesques de pa (G, B, S, W)
 Llom a la planxa
 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**
 Llom a la planxa
 amb enciam i cogombre
 Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 9. Menú temàtic

Yakisoba **s/ ou** de verdures
 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 **s/ ou** de rap
 Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 16

Arròs **integral** a la napolitana
 Peix al forn
 amb amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita 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 olives
 Fruita 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 **s/ ou** a amb bolonyesa de llenties **ECO**
 Gelat


 @somvalors
 www.somvalors.com

 Revisat per Paula Bach Solís
 Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

CAT002124

VALORS