

NO OU, LACTOSA, PLV

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
 Sulfit

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 xampinyons
 saltejats
 Peix al forn
 amb amanida d'espinacs i pastanaga
 Fruita de temporada **ECO**
Dimarts 2

 Crema de carbassó **ECO**
 sense crostonets
 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)
 Truita de carbassó
 amb enciam i tomàquet
 Fruita de temporada **ECO**
Dijous 4

 Mongeta verda amb patata **ECO**
 Mandonguilles de pollastre a la
 jardinera
 logurt de soja

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 i olives
 Pastís de llegum **s/ formatge**
 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 de soja

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 **s/ lactosa, s/ formatge**
 Macarrons **s/ ou** a amb bolonyesa de lleties
ECO
 Gelat

 @somalors
 www.somalors.com

 Revisat per Paula Bach Solís
 Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

CAT002124