

NO LACTOSA, NO PLV



Dimecres 1

Tricolor de verdures **ECO**
 amb patata, mongeta verda i pastanaga
 Taquets de **pollastre de pagès** a l'allada
 amb niu d'enciams
 Fruita de temporada **ECO**

Dijous 2

Espaguetis **ECO** a la nerano
 amb carbassó, alfàbrega i oli d'oliva **SENSE formatge ratllat**
 Suquet de lluç
 Fruita de temporada **ECO**

Divendres 3

FESTIU

Dilluns 6

FESTIU

Dimarts 7

Arròs **ECO** amb sofregit de l'Àvia
 amb sofregit de tomàquet i ceba, i orenga

Peix al forn
 amb enciam, pastanaga i olives
 Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 8. Dia de proteïna vegetal!

Crema de porro i rave **ECO**

Pernillets de **pollastre de pagès** rostits amb grills de
 poma **ECO**
 Fruita de temporada **ECO**

Dijous 9

Mongetes blanques amb sofregit de verdures de
 temporada **ECO**

Truita de pastanaga **ECO**
 amb enciam, blat de moro i olives
 Fruita de temporada **ECO**

Divendres 10

Amanida de pasta **ECO**
 amb espirals **ECO**, blat de moro, pastanaga, olives i
 orenga

Peix fresc segons mercat

Fruita de temporada **ECO**

Dilluns 13

Trinxat de bròquil **ECO** amb patata
 amanit amb oli d'oliva

Dauets de vedella estofats amb verduretes

logurt de soja

Dilluns 20

Llacets **ECO** a la sorrentina
 amb sofregit de tomàquet, ceba **SENSE formatge ratllat**

Truita de patates i ceba **ECO**
 amb niu d'enciams

Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 14

Cuscús de verdures al curry
 amb verdures **ECO** i de temporada

Pit de gall dindi capresse

amb tomàquet, i orenga SENSE mozzarella

Fruita de temporada **ECO**

Dimarts 21

Arròs amb verduretes de temporada **ECO**

Pit de pollastre de pagès a la planxa

amb enciam, pastanaga i olives

Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 15

Macarrons **ECO** caponata

amb tomàquet, albergínia, olives SENSE formatge ratllat

Gall de Sant Pere al forn

amb llit de tomàquet i ceba

Fruita de temporada **ECO**

Dimecres 22

Amanida russa

amb patata, hortalisses, olives, tonyina i maionesa

Focaccia s/lactosa casolana

amb sofregit de tomàquet, olives, ceba i orenga

logurt de soja

Dijous 16

Crema de carbassó **ECO**
SENSE crostonets de pa

Salsitxes de pollastre al forn

amb niu d'enciams

Fruita de temporada **ECO**

Divendres 17. Menú temàtic VALORS

Llenties estofades **ECO** amb verduretes de
 temporada

Truita de xampinyons

amb enciam, remolatxa i blat de moro

Fruita de temporada **ECO**



@somvalors
 www.somvalors.com