

NO OU



Dilluns 5

Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 7

Dijous 8

Divendres 9

FESTIU

Macarrons **ECO** a la napolitana
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb salsa de verdures
Pollastre a la planxa
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Mongetes seques **ECO** saltejades amb all i julivert
Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Vichyssoise
Pollastre a la llimona
Fruita de temporada

Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 13

Dimecres 14

Dijous 15

Divendres 16

Arròs ECO
amb alfàbrega
Llenties **ECO** estofades
Fruita de temporada

Amanida de patata
amb vegetals, olives **SENSE** maionesa
Pollastre a les fines herbes
amb niu d'enciams
logurt **ECO** a granel

Fideuà **ECO**
Peix al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Tabulé de cuscús amb cigrons **ECO**
Pollastre a la planxa
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Estofat de porc
Fruita de temporada

Dilluns 19

Dimarts 20

Dimecres 21

Dijous 22

Espirals s/ou
amb alfàbrega
Tintorera al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

Amanida de llenties ECO s/ou
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre a l'ast
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa de vedella
amb patates xips
Gelats

BONES VACANCES!



NO LACTOSA



Dilluns 5	Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
FESTIU	Macarrons ECO a la napolitana Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert Llom de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Vichyssoise Pollastre a la llimona Fruita de temporada
Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Arròs ECO amb alfàbrega Llenties ECO estofades Fruita de temporada	Amanida de patata amb vegetals, olives i maionesa Pollastre a les fines herbes amb niu d'enciams logurt de soja	Fideuà ECO Peix al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Tabulé de cuscús amb cigrons ECO Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de porc Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	BONES VACANCES!
Espirals integrals amb alfàbrega Tintorera al forn amb tomàquet Fruita de temporada	Amanida de llenties ECO s/lactosa Truita de patata i ceba amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a l'ast amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Hamburguesa de vedella amb patates xips Gelat s/lactosa	



HALAL



Dilluns 5

Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 7

Dijous 8

Divendres 9

FESTIU

Macarrons **ECO** a la napolitana
Croquetes d'espínacs
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb salsa de verdures
Truita francesa
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Mongetes seques **ECO** saltejades amb all i julivert
Peix al forn
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Vichyssoise
Pollastre halal a la llimona
Fruita de temporada

Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 13

Dimecres 14

Dijous 15

Divendres 16

Arròs **ECO** marciànet
amb alfàbrega i formatge ratllat
Llenties **ECO** estofades
Fruita de temporada

Amanida de patata
amb vegetals, olives i maionesa
Pollastre halal a les fines herbes
amb niu d'enciams
logurt **ECO** a granel

Fideuà **ECO**
Peix al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Tabulé de cuscús amb cigrons **ECO**
Truita de carbassó
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Canelons de tonyina
Fruita de temporada

Dilluns 19

Dimarts 20

Dimecres 21

Dijous 22

Espirals **integrals** al pesto
amb alfàbrega i formatge ratllat
Tintorera al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

Amanida de llenties **ECO**
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre halal a l'ast
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa de cigrons
amb patates xips
Gelats

BONES VACANCES!



HALAL, NO PLV, OU



Dilluns 5	Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
FESTIU	Macarrons ECO a la napolitana Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Arròs ECO amb salsa de verdures Pollastre halal a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Vichyssoise Pollastre halal a la llimona Fruita de temporada
Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Arròs ECO amb alfàbrega Llenties ECO estofades Fruita de temporada	Amanida de patata amb vegetals, olives SENSE maionesa Pollastre halal a les fines herbes amb niu d'enciams logurt de soja	Fideuà ECO Peix al forn amb julivert amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Tabulé de cuscús amb cigrons ECO Pollastre halal a la planxa amb enciam i olives Fruita de temporada	Coliflor amb patata Peix al forn Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	BONES VACANCES!
Espirals s/ou amb alfàbrega Tintorera al forn amb tomàquet Fruita de temporada	Amanida de llenties ECO s/ou ni lactosa Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre halal a l'ast amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet Hamburguesa de cigrons amb patates xips Gelat s/lactosa	



NO GLUTEN, LACTOSA



Dilluns 5

Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 7

Dijous 8

Divendres 9

FESTIU

Macarrons **s/gluten** a la napolitana

Arròs **ECO** amb salsa de verdures

Mongetes seques **ECO** saltejades amb all i julivert

Vichyssoise

Peix al forn

Truita francesa

Llom de porc a la planxa

Pollastre a la llimona

amb niu d'enciams

amb enciam i blat de moro

amb enciam i pastanaga

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 13

Dimecres 14

Dijous 15

Divendres 16

Arròs **ECO**

Amanida de patata

Fideuà **ECO s/gluten**

Tabulé d'arròs amb cigrons **ECO**

Coliflor amb patata

amb alfàbrega

amb vegetals, olives i maionesa

Peix al forn amb julivert

Truita de carbassó

Estofat de porc

Llenties **ECO** estofades

Pollastre a les fines herbes

amb enciam i pastanaga

amb enciam i olives

amb niu d'enciams

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt de soja

Dilluns 19

Dimarts 20

Dimecres 21

Dijous 22

Espirals **s/gluten**

Amanida de llenties **ECO s/lactosa**

Mongeta verda amb patata

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet

BONES VACANCES!

Tintorera al forn amb tomàquet

Truita de patata i ceba

Pollastre a l'ast

Hamburguesa de vedella

amb patates xips

Gelat **s/lactosa**

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada



@somvalors

www.somvalors.com

NO FRUITS SECS



Dilluns 5

Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 7

Dijous 8

Divendres 9

FESTIU

Macarrons **ECO** a la napolitana
Croquetes d'espínacs
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb salsa de verdures
Truita francesa
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Mongetes seques **ECO** saltejades amb all i julivert
Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Vichyssoise
Pollastre a la llimona
Fruita de temporada

Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 13

Dimecres 14

Dijous 15

Divendres 16

Arròs **ECO** marciànet
amb alfàbrega i formatge ratllat
Llenties **ECO** estofades
Fruita de temporada

Amanida de patata
amb vegetals, olives i maionesa
Pollastre a les fines herbes
amb niu d'enciams
logurt **ECO** a granel

Fideuà **ECO**
Peix al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Tabulé de cuscús amb cigrons **ECO**
Truita de carbassó
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Estofat de porc
Fruita de temporada

Dilluns 19

Dimarts 20

Dimecres 21

Dijous 22

Espirals **integrals** al pesto
amb alfàbrega i formatge ratllat
Tintorera al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

Amanida de llenties **ECO**
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre a l'ast
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa de vedella
amb patates xips
Gelats

BONES VACANCES!



NO CARN



Dilluns 5	Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
FESTIU	Macarrons ECO a la napolitana	Arròs ECO amb salsa de verdures	Mongetes seques ECO saltejades amb all i julivert	Vichyssoise
	Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Peix al forn amb enciam i pastanaga	Peix a la llimona
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Arròs ECO marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat	Amanida de patata amb vegetals, olives i maionesa	Fideuà ECO	Tabulé de cuscús amb cigrons ECO	Coliflor amb patata
Lenties ECO estofades	Truita francesa amb niu d'enciams	Peix al forn amb julivert amb enciam i pastanaga	Truita de carbassó amb enciam i olives	Peix al forn
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	BONES VACANCES!
Espirals integrals al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat	Amanida de lleties ECO	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet	
Tintorera al forn amb tomàquet	Truita de patata i ceba amb niu d'enciams	Peix al forn amb enciam i pastanaga	Hamburguesa vegetal amb patates xips	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	



VEGETARIÀ (NOMÉS LLEGUMS, CEREALS I VERDURA)



Dilluns 5

Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 7

Dijous 8

Divendres 9

FESTIU

Macarrons **ECO** a la napolitana
Croquetes d'espínacs amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb salsa de verdures
Saltejat de llegum amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Verdura
Mongetes seques **ECO** saltejades amb all i julivert
Fruita de temporada

Vichyssoise
Tofu a la llimona
Fruita de temporada

Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 13

Dimecres 14

Dijous 15

Divendres 16

Arròs **ECO** marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat
Llenties **ECO** estofades
Fruita de temporada

Amanida de patata amb vegetals, olives **SENSE** maionesa
Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams
logurt **ECO** a granel

Fideuà ECO de verdures
Llegum amb all i julivert amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Tabulé de cuscús amb cigrons **ECO**
Trita de carbassó amb enciam i olives
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Croquetes de verdures
Fruita de temporada

Dilluns 19

Dimarts 20

Dimecres 21

Dijous 22

Espirals **integrals** al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Seitan amb tomàquet
Fruita de temporada

Verdura
Amanida de llenties ECO amb arròs
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Tofu amb salseta amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa vegetal amb patates xips
Gelat

BONES VACANCES!



NO PATATA, XOCOLATA



Dilluns 5

Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 7

Dijous 8

Divendres 9

FESTIU

Macarrons **ECO** a la napolitana
Peix al forn
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb salsa de verdures
Truita francesa
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Mongetes seques **ECO** saltejades amb all i julivert
Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Verdura sense patata
Pollastre a la llimona
Fruita de temporada

Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 13

Dimecres 14

Dijous 15

Divendres 16

Arròs **ECO** marcianet
amb alfàbrega i formatge ratllat

Verdura sense patata

Fideuà **ECO**

Tabulé de cuscús amb cigrons **ECO**

Verdura sense patata

Llenties **ECO** estofades **s/patata**
Fruita de temporada

Pollastre a les fines herbes
amb niu d'enciams
iogurt **ECO** a granel

Peix al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Truita de carbassó s/patata
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Estofat de porc s/patata
Fruita de temporada

Dilluns 19

Dimarts 20

Dimecres 21

Dijous 22

Espirals **integrals** al pesto
amb alfàbrega i formatge ratllat

Amanida de llenties **ECO**

Verdura sense patata

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet

BONES VACANCES!

Tintorera al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

Truita francesa
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Pollastre a l'ast
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Pollastre a la planxa
amb patates xips
Gelats



NO PEIX, MARISC



Dilluns 5

Dimarts 6. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 7

Dijous 8

Divendres 9

FESTIU

Macarrons **ECO** a la napolitana
Pollastre a la planxa
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb salsa de verdures
Truita francesa
amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada

Mongetes seques **ECO** saltejades amb all i julivert
Llom de porc a la planxa
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Vichyssoise
Pollastre a la llimona
Fruita de temporada

Dilluns 12. Dia de proteïna vegetal

Dimarts 13

Dimecres 14

Dijous 15

Divendres 16

Arròs **ECO** marcianet
amb alfàbrega i formatge ratllat
Llenties **ECO** estofades
Fruita de temporada

Amanida de patata
amb vegetals, olives i maionesa
Pollastre a les fines herbes
amb niu d'enciams
logurt **ECO** a granel

Fideuà ECO de verdures
Truita francesa
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Tabulé de cuscús amb cigrons **ECO**
Truita de carbassó
amb enciam i olives
Fruita de temporada

Coliflor amb patata
Estofat de porc
Fruita de temporada

Dilluns 19

Dimarts 20

Dimecres 21

Dijous 22

Espirals **integrals** al pesto
amb alfàbrega i formatge ratllat
Truita francesa
Fruita de temporada

Amanida de llenties **ECO**
Truita de patata i ceba
amb niu d'enciams
Fruita de temporada

Mongeta verda amb patata
Pollastre a l'ast
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Arròs **ECO** amb sofregit de tomàquet
Hamburguesa de vedella
amb patates xips
Gelat

BONES VACANCES!

