

NO GLUTEN, NO LACTOSA



Dilluns 5	Dimarts 6. Ens ho mengem tot	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons s/gluten amb orenga Filet de lluç amb salsa de taronja Fruita de temporada	Crema de carbassó Llom amb salsa de ceba logurt de soja	Cigrons guisats Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza s/gluten s/lactosa de tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada

Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	Espaguetis s/gluten a la napolitana Peix al forn amb carbassó al forn Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Arròs de verdures Pollastre estofat amb verdures i patata Fruita de temporada

Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21. Menú temàtic	Dijous 22	Divendres 23
Lenties estofades s/gluten amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	Pasta s/gluten amb bolets Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga logurt de soja	Crema de porros Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita de temporada

Dilluns 26	Dimarts 27. Ens ho mengem tot	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29	Divendres 1
Arròs amb alfàbrega Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa minestrone s/gluten brou d'au amb verdures i fideus Pollastre SENSE salsa de soja i mel Plàtan	Crema de carbassa Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Estofat de cigrons amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Saltat de mongeta verda i patata Pernilets rostits al forn amb enciam i blat de moro logurt de soja



NO FRUITS SECS



Dilluns 5 Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç amb salsa de taronja Fruita de temporada	Dimarts 6. Ens ho mengem tot Crema de carbassó Llom amb salsa de ceba logurt ECO a granel	Dimecres 7 Cigrons guisats Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 8. Dijous gras Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Divendres 9. Carnestoltes Bròquil amb patata Pizza de formatge i tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13 Espaguetis a la napolitana Calamars a la romana amb carbassó al forn Fruita de temporada	Dimecres 14 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 15 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Divendres 16 Arròs de verdures Pollastre estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
FESTIU	Dimarts 20 Trinxat de col amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	Dimecres 21. Menú temàtic Llacets amb salsa de bolets amb crema de llet i formatge ratllat Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Dijous 22 Arròs a la napolitana Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Divendres 23 Crema de porros Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita de temporada
Dilluns 19 Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dimarts 27. Ens ho mengem tot Sopa minestrone brou d'au amb verdures i fideus Pollastre amb salsa de soja i mel Plàtan	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 29 Estofat de cigrons amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Divendres 1 Saltat de mongeta verda i patata Pernilets rostits al forn amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel



NO LACTOSA, NO SOJA



<p>Dilluns 5</p> <p>Macarrons amb orenga</p> <p>Filet de lluç amb salsa de taronja</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dimarts 6. Ens ho mengem tot</p> <p>Crema de carbassó</p> <p>Llom amb salsa de ceba</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dimecres 7</p> <p>Cigrons guisats</p> <p>Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dijous 8. Dijous gras</p> <p>Arròs amb sofregit de tomàquet</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Divendres 9. Carnestoltes</p> <p>Bròquil amb patata</p> <p>Pizza s/lactosa s/soja de tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dilluns 12</p> <p>FESTIU</p>	<p>Dimarts 13</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Peix al forn amb carbassó al forn</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dimecres 14</p> <p>Mongetes blanques estofades amb verdures</p> <p>Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dijous 15</p> <p>Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata</p> <p>Peix amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Divendres 16</p> <p>Arròs de verdures</p> <p>Pollastre estofat amb verdures i patata</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dilluns 19</p> <p>Llegum estofada s/soja amb verdures de temporada</p> <p>Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dimarts 20</p> <p>Trinxat de col amb patata</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dimecres 21. Menú temàtic</p> <p>Llacets amb bolets</p> <p>Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dijous 22</p> <p>Arròs a la napolitana</p> <p>Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Divendres 23</p> <p>Crema de porros</p> <p>Estofat de gall dindi a la jardinera</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p>Dilluns 26</p> <p>Arròs amb alfàbrega</p> <p>Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dimarts 27. Ens ho mengem tot</p> <p>Sopa minestrone brou d'au amb verdures i fideus</p> <p>Pollastre SENSE salsa de soja i mel</p> <p>Plàtan</p>	<p>Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal</p> <p>Crema de carbassa</p> <p>Llom a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Dijous 29</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures de temporada</p> <p>Truita de carbassó amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Divendres 1</p> <p>Saltat de mongeta verda i patata</p> <p>Pernilets rostits al forn amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>



NO LACTOSA



Dilluns 5 Macarrons amb orenga Filet de lluç amb salsa de taronja Fruita de temporada	Dimarts 6. Ens ho mengem tot Crema de carbassó Llom amb salsa de ceba logurt de soja	Dimecres 7 Cigrons guisats Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 8. Dijous gras Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Divendres 9. Carnestoltes Bròquil amb patata Pizza s/lactosa de tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13 Espaguetis a la napolitana Peix al forn amb carbassó al forn Fruita de temporada	Dimecres 14 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 15 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Divendres 16 Arròs de verdures Pollastre estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
FESTIU	Dimarts 20 Trinxat de col amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	Dimecres 21. Menú temàtic Llacets amb bolets Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Dijous 22 Arròs a la napolitana Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga logurt de soja	Divendres 23 Crema de porros Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita de temporada
Dilluns 26 Arròs amb alfàbrega Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dimarts 27. Ens ho mengem tot Sopa minestrone brou d'au amb verdures i fideus Pollastre amb salsa de soja i mel Plàtan	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 29 Estofat de cigrons amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Divendres 1 Saltat de mongeta verda i patata Pernilets rostits al forn amb enciam i blat de moro logurt de soja



VEGETARIÀ (NOMÉS CEREALS, LLEGUM I VERDURA)



Dilluns 5 Macarrons amb orenga Tofu amb salsa de taronja Fruita de temporada	Dimarts 6. Ens ho mengem tot Crema de carbassó Seitan amb salsa de ceba logurt de soja	Dimecres 7 Verdura amb patata Cigrons guisats Fruita de temporada	Dijous 8. Dijous gras Arròs amb sofregit de tomàquet Llegum saltejat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Divendres 9. Carnestoltes Bròquil amb patata Pizza de verdures amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13 Espaguetis a la napolitana Croquetes vegetals amb carbassó al forn Fruita de temporada	Dimecres 14 Verdura amb patata Mongetes blanques estofades amb verdures Fruita de temporada	Dijous 15 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Seitan amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Divendres 16 Arròs de verdures Llegum estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
FESTIU				
Dilluns 19 Verdura amb patata Llenties estofades amb verdures de temporada Fruita de temporada	Dimarts 20 Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	Dimecres 21. Menú temàtic Llacets amb bolets Llegum saltejat amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Dijous 22 Arròs a la napolitana Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga logurt de soja	Divendres 23 Crema de porros Llegum estofat a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 26 Arròs amb alfàbrega Tofu arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dimarts 27. Ens ho mengem tot Sopa minestrone brou vegetal amb verdures i fideus Seitan amb salsa de soja i mel Plàtan	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 29 Verdura amb patata Estofat de cigrons amb verdures de temporada Fruita de temporada	Divendres 1 Saltat de mongeta verda i patata Llegum saltejat amb enciam i blat de moro logurt de soja



RECOMANACIONS SOPAR:

FEBRER



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Verdura	Amanida	Verdura	Verdura	Amanida
Proteïna vegetal	Ou	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	Verdura	Verdura	Amanida	Verdura
	Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal
	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida
Carn blanca	Peix blau	Ou	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 1
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Ou	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sònia Rosell Ferrer CAT001844
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

OVOVEGETARIÀ



Dilluns 5 Macarrons amb orenga Tofu amb salsa de taronja Fruita de temporada	Dimarts 6. Ens ho mengem tot Crema de carbassó Truita francesa logurt de soja	Dimecres 7 Verdura amb patata Cigrons guisats Fruita de temporada	Dijous 8. Dijous gras Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Divendres 9. Carnestoltes Bròquil amb patata Pizza de verdures amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13 Espaguetis a la napolitana Croquetes vegetals amb carbassó al forn Fruita de temporada	Dimecres 14 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 15 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Seitan amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Divendres 16 Arròs de verdures Llegum estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
FESTIU	Dimarts 20 Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	Dimecres 21. Menú temàtic Llacets amb bolets Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Dijous 22 Arròs a la napolitana Croquetes vegetals amb enciam i pastanaga logurt de soja	Divendres 23 Crema de porros Llegum estofat a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 19 Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dimarts 27. Ens ho mengem tot Sopa minestrone brou vegetal amb verdures i fideus Seitan amb salsa de soja i mel Plàtan	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 29 Estofat de cigrons amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Divendres 1 Saltat de mongeta verda i patata Llegum saltejat amb enciam i blat de moro logurt de soja
Dilluns 26 Arròs amb alfàbrega Tofu arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada				



NO XAMPINYONS



Dilluns 5	Dimarts 6. Ens ho mengem tot	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons amb salsa de formatge	Crema de carbassó	Cigrons guisats	Arròs amb sofregit de tomàquet	Bròquil amb patata
Filet de lluç amb salsa de taronja	Llom amb salsa de ceba	Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro	Trita de botifarra d'ou amb enciam i pastanaga	Pizza de formatge i tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	Espaguetis a la napolitana	Mongetes blanques estofades amb verdures	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs de verdures
	Calamars a la romana amb carbassó al forn	Trita d'espínacs amb enciam i blat de moro	Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet	Pollastre estofat amb verdures i patata
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21. Menú temàtic	Dijous 22	Divendres 23
Llenties estofades amb verdures de temporada	Trinxat de col amb patata	Llacets amb crema de llet i formatge ratllat	Arròs a la napolitana	Crema de porros
Trita de pastanaga amb enciam i blat de moro	Hamburguesa de vedella amb enciam i olives	Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa	Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi a la jardineria NO xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27. Ens ho mengem tot	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29	Divendres 1
Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat	Sopa minestrone brou d'au amb verdures i fideus	Crema de carbassa	Estofat de cigrons amb verdures de temporada	Saltat de mongeta verda i patata
Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de soja i mel	Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro	Trita de carbassó amb enciam i olives	Pernilets rostits al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de temporada	Plàtan	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel



NO PEIX, NO MARISC



Dilluns 5 Macarrons amb salsa de formatge Truita francesa Fruita de temporada	Dimarts 6. Ens ho mengem tot Crema de carbassó Llom amb salsa de ceba logurt ECO a granel	Dimecres 7 Cigrons guisats Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 8. Dijous gras Arròs amb sofregit de tomàquet Truita de botifarra d'ou amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Divendres 9. Carnestoltes Bròquil amb patata Pizza de formatge amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
Dilluns 12 FESTIU	Dimarts 13 Espaguetis a la napolitana Llom a la planxa amb carbassó al forn Fruita de temporada	Dimecres 14 Mongetes blanques estofades amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 15 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Divendres 16 Arròs de verdures Pollastre estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
Dilluns 19 Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dimarts 20 Trinxat de col amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	Dimecres 21. Menú temàtic Llacets amb salsa de bolets amb crema de llet i formatge ratllat Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Dijous 22 Arròs a la napolitana Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Divendres 23 Crema de porros Estofat de gall dindi a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 26 Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dimarts 27. Ens ho mengem tot Sopa minestrone brou d'au amb verdures i fideus Pollastre amb salsa de soja i mel Plàtan	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 29 Estofat de cigrons amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Divendres 1 Saltat de mongeta verda i patata Pernilets rostits al forn amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel





Dilluns 5	Dimarts 6. Ens ho mengem tot	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç amb salsa de taronja Fruita de temporada	Crema de carbassó Truita francesa logurt ECO a granel	Cigrons guisats Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza de formatge i tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	Espaguetis a la napolitana Calamars a la romana amb carbassó al forn Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Peix amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Arròs de verdures Llegum estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21. Menú temàtic	Dijous 22	Divendres 23
Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Hamburguesa vegetal amb enciam i olives Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bolets amb crema de llet i formatge ratllat Truita francesa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Crema de porros Llegum estofat a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27. Ens ho mengem tot	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29	Divendres 1
Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa minestrone brou vegetal amb verdures i fideus Truita francesa Plàtan	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Estofat de cigrons amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Saltat de mongeta verda i patata Peix al forn amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel



HALAL



Dilluns 5	Dimarts 6. Ens ho mengem tot	Dimecres 7	Dijous 8. Dijous gras	Divendres 9. Carnestoltes
Macarrons amb salsa de formatge Filet de lluç amb salsa de taronja Fruita de temporada	Crema de carbassó Truita francesa logurt ECO a granel	Cigrons guisats Pollastre halal al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Bròquil amb patata Pizza de formatge i tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
FESTIU	Espaguetis a la napolitana Calamars a la romana amb carbassó al forn Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au halal amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Arròs de verdures Pollastre halal estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21. Menú temàtic	Dijous 22	Divendres 23
Llenties estofades amb verdures de temporada Truita de pastanaga amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Trinxat de col amb patata Hamburguesa de vedella halal amb enciam i olives Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bolets amb crema de llet i formatge ratllat Pollastre halal a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Arròs a la napolitana Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Crema de porros Estofat de gall dindi halal a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 26	Dimarts 27. Ens ho mengem tot	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal	Dijous 29	Divendres 1
Arròs marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat Filet de lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Sopa minestrone brou vegetal amb verdures i fideus Pollastre halal a la planxa Plàtan	Crema de carbassa Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Estofat de cigrons amb verdures de temporada Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	Saltat de mongeta verda i patata Pernilets halal rostits al forn amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel



NO OU, FRUITS SECS



Dilluns 5 Macarrons s/ou amb orenga Filet de lluç amb salsa de taronja Fruita de temporada	Dimarts 6. Ens ho mengem tot Crema de carbassó Llom amb salsa de ceba logurt ECO a granel	Dimecres 7 Cigrons guisats Pollastre al llorer amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 8. Dijous gras Arròs amb sofregit de tomàquet Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Divendres 9. Carnestoltes Bròquil amb patata Pizza de tonyina amb sofregit de tomàquet i orenga Fruita de temporada
--	--	--	---	--

Dilluns 12	Dimarts 13 Espaguetis s/ou a la napolitana Peix al forn amb carbassó al forn Fruita de temporada	Dimecres 14 Mongetes blanques estofades amb verdures Llom a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 15 Tricolor de verdura amb mongeta verda, pastanaga i patata Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Divendres 16 Arròs de verdures Pollastre estofat amb verdures i patata Fruita de temporada
-------------------	--	--	--	--

FESTIU

Dilluns 19 Llenties estofades amb verdures de temporada Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dimarts 20 Trinxat de col amb patata Hamburguesa de vedella amb enciam i olives Fruita de temporada	Dimecres 21. Menú temàtic Pasta s/ou amb bolets Pollastre a les fines herbes amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Dijous 22 Arròs a la napolitana Abadejo al forn amb julivert amb enciam i pastanaga logurt ECO a granel	Divendres 23 Crema de porros Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita de temporada
---	---	--	--	---

Dilluns 26 Arròs amb alfàbrega Filet de lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dimarts 27. Ens ho mengem tot Sopa minestrone s/ou brou d'au amb verdures i fideus Pollastre amb salsa de soja i mel Plàtan	Dimecres 28. Dia de proteïna vegetal Crema de carbassa Hamburguesa de cigrons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 29 Estofat de cigrons amb verdures de temporada Peix al forn amb enciam i olives Fruita de temporada	Divendres 1 Saltat de mongeta verda i patata Pernilets rostits al forn amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel
---	--	--	--	---

