

HALAL



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Pollastre halal estofat amb verdures i patata logurt	Trinxat de bròquil i patata Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals Salsitxes d'au halal amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Pollastre halal a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Mandonguilles halal a la jardineria Fruita de temporada	Crema de pèsols Pollastre halal rostit amb farigola i patates logurt	Mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre halal a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Llegum estofat amb verdures i patata logurt	Trinxat de bròquil i patata Llegum saltejat amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Fruita de temporada	Verdura Cigrons ECO Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Tofu amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Llegum saltejat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Llegum a la jardineria Fruita de temporada	Crema de pèsols Seitan rostit amb farigola i patates logurt	Verdura Mongetes blanques ECO Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Llegum saltejat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO BRÒQUIL, ESPINACS



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades NO bròquil, espinacs Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures NO bròquil, espinacs Magra de porc estofat NO bròquil, espinacs logurt	Verdura amb patata NO bròquil, espinacs Pernillets a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou d'au i vegetals Botifarra de porc amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada NO bròquil, espinacs Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO NO bròquil, espinacs Fruita de temporada	Patates estofades NO bròquil, espinacs Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Crema de pèsols Pollastre rostí amb farigola i patates logurt	Mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO CARN, HALAL



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Llegum estofat amb verdures i patata logurt	Trinxat de bròquil i patata Peix al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn Fruita de temporada	Crema de pèsols Hamburguesa vegetal logurt	Mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO CARN, HALAL, NO OU, NO PATATA



Dilluns 4 Verdura Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal Macarrons s/ou amb tomàquet i olives Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dimecres 6 Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dijous 7 Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Llegum estofat NO patata logurt	Divendres 8 Bròquil Peix al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11 Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Dimarts 12 Cigrons ECO Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Dimecres 13 Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal Coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Divendres 15 Verdura Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18 Verdura amb mongeta verda, pastanaga Peix al forn Fruita de temporada	Dimarts 19 Verdura Hamburguesa de cigrons logurt	Dimecres 20 Mongetes blanques ECO Peix al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Dijous 21 Arròs integral amb tomàquet Peix al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Divendres 22 Espirals ECO amb alfàbrega Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO CARN



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Llegum estofat amb verdures i patata logurt	Trinxat de bròquil i patata Peix al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de Llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn Fruita de temporada	Crema de pèsols Hamburguesa vegetal logurt	Mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO GLUTEN



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga	Macarrons s/gluten amb tomàquet i olives	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada	Trinxat de bròquil i patata
Arròs ECO amb tomàquet	Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga	Truïta francesa amb enciam i blat de moro	Magra de porc estofat amb verdures i patata	Pernillets a les fines herbes amb enciam i olives
Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	logurt	Fruïta de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons s/gluten brou d'au i vegetals	Cigrons ECO	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada	Crema de coliflor	Patates estofades amb sofregit de tomàquet
Botifarra de porc amb niu d'enciams	Truïta de patates i ceba amb enciam i blat de moro	Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives	Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures	Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	logurt	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata	Crema de pèsols	Mongetes blanques ECO	Arròs integral amb tomàquet	Espirals s/gluten marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat
Mandonguilles a la jardineria	Pollastre rostí amb farigola i patates	Truïta francesa amb enciam i pastanaga	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat
Fruïta de temporada	logurt	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada	Fruïta de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO LACTOSA, SOJA, PRÉSSEC, NECTARINA, ALBERCOC, CIRERA, PARAGUAIO



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada permesa	Macarrons s/soja amb tomàquet i olives Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga Fruita de temporada permesa	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truitada francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada permesa	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Magra de porc estofat amb verdures i patata logurt de soja	Trinxat de bròquil i patata Pernilets a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada permesa
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou d'au i vegetals Llom a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada permesa	Cigrons ECO Truitada de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada permesa	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt de soja	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada permesa	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada permesa
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Llom a la planxa Fruita de temporada permesa	Crema de pèsols Pollastre rostí amb farigola i patates logurt de soja	Mongetes blanques ECO Truitada francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada permesa	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada permesa	Espirals ECO amb alfàbrega Peix fresc segons mercat Fruita de temporada permesa
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO LACTOSA, PLV



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arros ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa de cigrons amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truit francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arros ECO de verdures amb vegetals de temporada Magra de porc estofat amb verdures i patata logurt de soja	Trinxat de bròquil i patata Pernilets a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou d'au i vegetals Botifarra de porc amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truit de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arros ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt de soja	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Crema de pèsols Pollastre rostí amb farigola i patates logurt de soja	Mongetes blanques ECO Truit francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arros integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO amb alfàbrega Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO PORC, VEDELLA, HALAL



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truïta francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Pollastre halal estofat amb verdures i patata logurt	Trinxat de bròquil i patata Pernilets halal a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals Salsitxes d'au halal amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truïta de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Pollastre halal a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn Fruita de temporada	Crema de pèsols Pollastre halal rostit amb farigola i patates logurt	Mongetes blanques ECO Truïta francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre halal a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO PORC



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
<p>Crema de pastanaga</p> <p>Arròs ECO amb tomàquet</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons integrals amb tomàquet i olives</p> <p>Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures</p> <p>Truita francesa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada</p> <p>Pollastre estofat amb verdures i patata</p> <p>logurt</p>	<p>Trinxat de bròquil i patata</p> <p>Pernillets a les fines herbes amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
<p>Sopa de pistons ECO brou d'au i vegetals</p> <p>Salsitxes d'au amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Cigrons ECO</p> <p>Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada</p> <p>Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de coliflor</p> <p>Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Patates estofades amb sofregit de tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
<p>Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata</p> <p>Mandonguilles de vedella a la jardineria</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pèsols</p> <p>Pollastre rostit amb farigola i patates</p> <p>logurt</p>	<p>Mongetes blanques ECO</p> <p>Truita francesa amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat</p> <p>Peix fresc segons mercat</p> <p>Fruita de temporada</p>
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO TOMÀQUET



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga	Macarrons integrals	Llenties ECO saltejades	Arròs ECO a les fines herbes	Trinxat de bròquil i patata
Arròs ECO a les fines herbes	Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i blat de moro	Llom a la planxa	Pernillets a les fines herbes amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou d'au i vegetals	Cigrons ECO	Arròs ECO a les fines herbes	Crema de coliflor	Patata amb verdures
Botifarra de porc amb niu d'enciams	Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro	Gallineta al forn amb enciam i olives	Llenties ECO saltejades	Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata	Crema de pèsols	Mongetes blanques ECO	Arròs integral a les fines herbes	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat
Llom a la planxa	Pollastre rostit amb farigola i patates	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro	Peix fresc segons mercat
Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



NO VEDELLA



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Magra de porc estofat amb verdures i patata logurt	Trinxat de bròquil i patata Pernillets a les fines herbes amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou d'au i vegetals Botifarra de porc amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Gallineta amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Peix al forn Fruita de temporada	Crema de pèsols Pollastre rostit amb farigola i patates logurt	Mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Peix fresc segons mercat Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 4	Dimarts 5. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Crema de pastanaga Arròs ECO amb tomàquet Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i olives Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties ECO estofades amb sofregit de verdures Truita francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO de verdures amb vegetals de temporada Llegum estofat amb verdures i patata logurt	Trinxat de bròquil i patata Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14. Dia de proteïna vegetal	Divendres 15
Sopa de pistons ECO brou vegetal i vegetals Hamburguesa vegetal amb niu d'enciams Fruita de temporada	Cigrons ECO Truita de patates i ceba amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Tofu amb salsa de tomàquet amb enciam i olives logurt	Crema de coliflor Estofat de llenties ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada	Patates estofades amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Tricolor de verdures amb mongeta verda, pastanaga i patata Llegum a la jardineria Fruita de temporada	Crema de pèsols Seitan rostit amb farigola i patates logurt	Mongetes blanques ECO Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Espirals ECO marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



RECOMANACIONS SOPARS:

MARÇ



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida
Ou	Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Verdura	Verdura	Verdura	Amanida	Pasta (sopa)
Peix blau	Carn blanca	Proteïna vegetal	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22
Amanida	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Verdura
Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc	Ou	Carn blanca
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29

SETMANA SANTA



@somvalors
www.somvalors.com

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