

HALAL



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada
	Croquetes de bacallà amb patates xips	Truita de patata i ceba amb amanida variada	Pollastre halal a la planxa amb amanida variada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives	Trinxat de col i patata	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia	Crema de carbassó	Cigrons ECO amb sofregit de verdures
Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i salsixes d'au halal	Lluç al forn amb julivert amb amanida variada	Croquetes d'espinacs amb amanida variada	Estofat de gall dindi halal amb patata	Truita d'espinacs amb amanida variada
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espaguetis ECO amb salsa de formatge
Pollastre halal encebant amb amanida variada	Truita de pastanaga amb amanida variada	Pollastre halal rostit amb amanida variada	Guisat de lentilles ECO amb verdures	Peix fresc segons mercat amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat	Macarrons integrals amb <i>salsa de roses</i> sofregit de tomàquet i orenga	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Cuscús de verdures
Hamburguesa vegetal amb amanida variada	Fingers de drac halal arrebossats amb amanida variada	Truita de carbassó amb amanida variada	Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada	Pollastre halal a la jardineria
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de lentilles ECO	Crema de porros	FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Ous farcits amb tonyina i maionesa	Pollastre halal al romani amb amanida variada		Lluç a la llimona amb amanida variada	Hamburguesa de vedella halal amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada

LACTOVEGETARIÀ



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Verdura	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada
	Croquetes d'espínacs amb patates xips Pinya en el seu suc	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Fruita de temporada	Tofu amb salsa de soja i mel amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i seitán Fruita de temporada	Trinxat de col i patata	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia	Crema de carbassó	Verdura
	Llegum saltejat amb amanida variada logurt ECO a granel	Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada	Estofat de llegum amb patata	Cigrons ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata	Verdura	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espaguetis ECO amb salsa de formatge
Seitan encebata amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	Hamburguesa vegetal amb amanida variada logurt ECO a granel	Guisat de llenties ECO amb verdures Fruita de temporada	Llegum saltejat amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada	Macarrons integrals amb <i>salsa de roses</i> sofregit de tomàquet i orenga	Verdura	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Cuscús de verdures
	Varetes de verdures amb amanida variada logurt ECO a granel	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita de temporada	Tofu amb salsa de tomàquet amb amanida variada Fruita de temporada	Llegum a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Verdura	Crema de porros	FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Amanida de llenties ECO Fruita de temporada	Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada		Llegum saltejat amb amanida variada Fruita de temporada	Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada



NO BRÒQUIL, ESPINACS



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades NO bròquil ni espinacs	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO caldós NO bròquil ni espinacs
	Croquetes de bacallà amb patates xips Pinya en el seu suc	Truita de patata i ceba amb amanida variada Fruita de temporada	Pollastre amb salsa de soja i mel amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives Cassola de tros del Segrià NO bròquil ni espinacs Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Lluç al forn amb julivert amb amanida variada logurt ECO a granel	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada	Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb patata Fruita de temporada	Cigrons ECO amb sofregit de verdures Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Verdura amb patata NO bròquil ni espinacs Llom encebata amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de pastanaga amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs integral al curri NO bròquil ni espinacs Pollastre rostit amb amanida variada logurt ECO a granel	Crema de pastanaga Guisat de lentilles ECO amb verdures NO bròquil ni espinacs Fruita de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada	Macarrons integrals amb <i>salsa de roses</i> sofregit de tomàquet i orenga <i>Fingers de drac</i> arrebossats amb amanida variada logurt ECO a granel	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Truita de carbassó amb amanida variada Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada Fruita de temporada	Cuscús de verdures NO bròquil ni espinacs Mandonguilles a la jardinera NO bròquil ni espinacs Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de lentilles ECO Ous farcits amb tonyina i maionesa Fruita de temporada	Crema de porros Pollastre al romaní amb amanida variada Fruita de temporada	FESTIU	Arròs integral a la napolitana Lluç a la llimona amb amanida variada Fruita de temporada	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa de vedella amb amanida variada Fruita de temporada



NO CARN, HALAL, NO OU, PATATA



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons s/ou amb sofregit de tomàquet	Verdura NO patata Llenties ECO estofades NO patata Fruita de temporada	Mongeta verda NO patata Peix al forn amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals i olives Peix al forn Fruita de temporada	Trinxat de col NO patata Luç al forn amb julivert amb amanida variada logurt ECO a granel	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia Llegum saltejat amb amanida variada Fruita de temporada	Verdura NO patata Peix al forn Fruita de temporada	Verdura NO patata Cigrons ECO amb sofregit de verdures Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil NO patata Peix encebata amb amanida variada Fruita de temporada	Verdura NO patata Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Peix al forn amb amanida variada logurt ECO a granel	Verdura NO patata Guisat de llenties ECO amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis ECO amb orenga Peix fresc segons mercat amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO amb alfàbrega Llegum saltejat amb amanida variada Fruita de temporada	Macarrons s/ou amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga Peix al forn amb amanida variada logurt ECO a granel	Verdura NO patata Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Fruita de temporada	Verdura NO patata Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada Fruita de temporada	Cuscús de verdures Peix al forn Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Verdura NO patata Amanida de llenties ECO Fruita de temporada	Verdura NO patata Peix al forn amb amanida variada Fruita de temporada	FESTIU	Arròs integral a la napolitana Luç a la llimona amb amanida variada Fruita de temporada	Espirals ECO amb alfàbrega Hamburguesa de cigrons amb amanida variada Fruita de temporada



NO CARN



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada
	Croquetes de bacallà amb patates xips	Truita de patata i ceba amb amanida variada	Peix al forn amb amanida variada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives	Trinxat de col i patata	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia	Crema de carbassó	Cigrons ECO amb sofregit de verdures
Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i ou dur	Lluç al forn amb julivert amb amanida variada	Croquetes d'espinacs amb amanida variada	Peix al forn	Truita d'espinacs amb amanida variada
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espaguetis ECO amb salsa de formatge
Peix encebata amb amanida variada	Truita de pastanaga amb amanida variada	Peix al forn amb amanida variada	Guisat de llenties ECO amb verdures	Peix fresc segons mercat amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat	Macarrons integrals amb <i>salsa de roses</i> sofregit de tomàquet i orenga	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Cuscús de verdures
Hamburguesa vegetal amb amanida variada	Varetes de verdures amb amanida variada	Truita de carbassó amb amanida variada	Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada	Truita francesa
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de llenties ECO	Crema de porros	FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Ous farcits amb tonyina i maionesa	Peix al forn amb amanida variada		Lluç a la llimona amb amanida variada	Hamburguesa vegetal amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada



NO GLUTEN



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons s/gluten amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida variada Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta s/gluten amb vegetals, formatge i olives Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i botifarra de porc Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Lluç al forn amb julivert amb amanida variada logurt ECO a granel	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada	Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb patata Fruita de temporada	Cigrons ECO amb sofregit de verdures Truita d'espinaacs amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata Llom encebata amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de pastanaga amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Pollastre rostit amb amanida variada logurt ECO a granel	Crema de pastanaga Guisat de lentilles ECO amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge Peix fresc segons mercat amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa amb amanida variada logurt ECO a granel	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Truita de carbassó amb amanida variada Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs de verdures Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de lentilles ECO Ous farcits amb tonyina i maionesa Fruita de temporada	Crema de porros Pollastre al romaní amb amanida variada Fruita de temporada	FESTIU	Arròs integral a la napolitana Lluç a la llimona amb amanida variada Fruita de temporada	Espirals s/gluten al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa de vedella amb amanida variada Fruita de temporada

NO LACTOSA, PLV



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida variada Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Pollastre amb salsa de soja i mel amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals i olives Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i botifarra de porc Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Lluç al forn amb julivert amb amanida variada logurt de soja	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada	Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb patata Fruita de temporada	Cigrons ECO amb sofregit de verdures Truita d'espinaacs amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata Llom encebata amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de pastanaga amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Pollastre rostit amb amanida variada logurt de soja	Crema de pastanaga Guisat de lentilles ECO amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis ECO amb orenga Peix fresc segons mercat amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO amb alfàbrega Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada	Macarrons integrals amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga Fingers de drac arrebossats amb amanida variada logurt de soja	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Truita de carbassó amb amanida variada Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada Fruita de temporada	Cuscús de verdures Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de lentilles ECO s/lactosa Ous farcits amb tonyina i maionesa Fruita de temporada	Crema de porros Pollastre al romaní amb amanida variada Fruita de temporada	FESTIU	Arròs integral a la napolitana Lluç a la llimona amb amanida variada Fruita de temporada	Espirals ECO amb alfàbrega Hamburguesa de vedella amb amanida variada Fruita de temporada

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



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons s/soja amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada permesa
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals i olives Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i ou dur Fruita de temporada permesa	Trinxat de col i patata Lluç al forn amb julivert amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Crema de carbassó Estofat de gall dindi amb patata Fruita de temporada permesa	Cigrons ECO amb sofregit de verdures Truita d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada permesa
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata Llom encebata amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de pastanaga amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Pollastre rostit amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Crema de pastanaga Guisat de llenties ECO amb verdures Fruita de temporada permesa	Espaguetis ECO amb orenga Peix fresc segons mercat amb amanida variada Fruita de temporada permesa
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO amb alfàbrega Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Macarrons s/soja amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Truita de carbassó amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Arròs de verdures Pollastre a la jardineria Fruita de temporada permesa
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de llenties ECO s/lactosa Ous farcits amb tonyina i maionesa Fruita de temporada permesa	Crema de porros Pollastre al romaní amb amanida variada Fruita de temporada permesa	FESTIU	Arròs integral a la napolitana Lluç a la llimona amb amanida variada Fruita de temporada permesa	Espirals ECO amb alfàbrega Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada permesa

NO PORC, VEDELLA, HALAL



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada
	Croquetes de bacallà amb patates xips	Truita de patata i ceba amb amanida variada	Pollastre halal a la planxa amb amanida variada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives	Trinxat de col i patata	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia	Crema de carbassó	Cigrons ECO amb sofregit de verdures
Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i salsixes d'au halal	Lluç al forn amb julivert amb amanida variada	Croquetes d'espinacs amb amanida variada	Estofat de gall dindi halal amb patata	Truita d'espinacs amb amanida variada
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espaguetis ECO amb salsa de formatge
Pollastre halal encebant amb amanida variada	Truita de pastanaga amb amanida variada	Pollastre halal rostit amb amanida variada	Guisat de lentilles ECO amb verdures	Peix fresc segons mercat amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat	Macarrons integrals amb <i>salsa de roses</i> sofregit de tomàquet i orenga	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Cuscús de verdures
Hamburguesa vegetal amb amanida variada	Fingers de drac halal arrebossats amb amanida variada	Truita de carbassó amb amanida variada	Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada	Pollastre halal a la jardineria
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de lentilles ECO	Crema de porros	FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Ous farcits amb tonyina i maionesa	Pollastre halal al romani amb amanida variada		Lluç a la llimona amb amanida variada	Hamburguesa d'au halal amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada



NO PORC



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada
	Croquetes de bacallà amb patates xips	Truita de patata i ceba amb amanida variada	Pollastre amb salsa de soja i mel amb amanida variada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives	Trinxat de col i patata	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia	Crema de carbassó	Cigrons ECO amb sofregit de verdures
Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i salsitxes d'au	Lluç al forn amb julivert amb amanida variada	Croquetes d'espinacs amb amanida variada	Estofat de gall dindi amb patata	Truita d'espinacs amb amanida variada
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espaguetis ECO amb salsa de formatge
Pollastre encebat amb amanida variada	Truita de pastanaga amb amanida variada	Pollastre rostit amb amanida variada	Guisat de llenties ECO amb verdures	Peix fresc segons mercat amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat	Macarrons integrals amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Cuscús de verdures
Hamburguesa vegetal amb amanida variada	Fingers de drac arrebossats amb amanida variada	Truita de carbassó amb amanida variada	Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada	Pollastre a la jardineria
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de llenties ECO	Crema de porros	FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Ous farcits amb tonyina i maionesa	Pollastre al romaní amb amanida variada		Lluç a la llimona amb amanida variada	Hamburguesa de vedella amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada



NO TOMÀQUET



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb orenga	Llenties ECO saltejades	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO a les fines herbes
	Croquetes de bacallà amb patates xips Pinya en el seu suc	Trita de patata i ceba amb amanida variada Fruita de temporada	Pollastre amb salsa de soja i mel amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO NO tomàquet Botifarra a la planxa	Trinxat de col i patata	Arròs integral a les fines herbes	Crema de carbassó	Cigrons ECO saltejats
Fruita de temporada	Lluç al forn amb julivert amb amanida variada logurt ECO a granel	Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada	Gall dindi a la planxa Fruita de temporada	Trita d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral a les fines herbes	Crema de pastanaga	Espaguetis ECO amb salsa de formatge
Llom encebada amb amanida variada Fruita de temporada	Trita de pastanaga amb amanida variada Fruita de temporada	Pollastre al forn amb amanida variada logurt ECO a granel	Llenties ECO saltejades Fruita de temporada	Peix fresc segons mercat amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marciànet amb alfàbrega i formatge ratllat	Macarrons integrals amb orenga	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Arròs ECO a les fines herbes
Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada	Fingers de drac arrebossats amb amanida variada logurt ECO a granel	Trita de carbassó amb amanida variada Fruita de temporada	Gallineta al forn amb amanida variada Fruita de temporada	Peix al forn Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 30	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de llenties ECO NO tomàquet Ous farcits NO tomàquet	Crema de porros	FESTIU	Arròs integral a les fines herbes	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Fruita de temporada	Pollastre al romaní amb amanida variada Fruita de temporada		Lluç a la llimona amb amanida variada Fruita de temporada	Hamburguesa de vedella amb amanida variada Fruita de temporada



NO VEDELLA



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada	Mongeta verda amb patata	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada
	Croquetes de bacallà amb patates xips	Truita de patata i ceba amb amanida variada	Pollastre amb salsa de soja i mel amb amanida variada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert
	Pinya en el seu suc	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives	Trinxat de col i patata	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia	Crema de carbassó	Cigrons ECO amb sofregit de verdures
Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i botifarra de porc	Lluç al forn amb julivert amb amanida variada	Croquetes d'espinacs amb amanida variada	Estofat de gall dindi amb patata	Truita d'espinacs amb amanida variada
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert	Arròs integral al curri amb verdures de temporada	Crema de pastanaga	Espaguetis ECO amb salsa de formatge
Llom encebata amb amanida variada	Truita de pastanaga amb amanida variada	Pollastre rostit amb amanida variada	Guisat de lentilles ECO amb verdures	Peix fresc segons mercat amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat	Macarrons integrals amb salsa de roses sofregit de tomàquet i orenga	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata	Cuscús de verdures
Hamburguesa vegetal amb amanida variada	<i>Fingers de drac</i> arrebossats amb amanida variada	Truita de carbassó amb amanida variada	Gallineta amb salsa de tomàquet amb amanida variada	Pollastre a la jardinera
Fruita de temporada	logurt ECO a granel	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de lentilles ECO	Crema de porros	FESTIU	Arròs integral a la napolitana	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat
Ous farcits amb tonyina i maionesa	Pollastre al romaní amb amanida variada		Lluç a la llimona amb amanida variada	Hamburguesa d'au amb amanida variada
Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada	Fruita de temporada



OVOLACTOVEGETARIÀ



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5. Dia de proteïna vegetal
FESTIU	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet	Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de patata i ceba amb amanida variada Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata Tofu amb salsa de soja i mel amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs ECO caldós amb vegetals de temporada Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada
Dilluns 8. Menú temàtic	Dimarts 9	Dimecres 10. Dia de proteïna vegetal	Dijous 11	Divendres 12
Amanida de pasta ECO amb vegetals, formatge i olives Cassola de tros del Segrià amb verdures, patata i seitan Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Truita francesa amb amanida variada logurt ECO a granel	Arròs integral amb sofregit de l'Àvia Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada	Crema de carbassó Estofat de llegum amb patata Fruita de temporada	Cigrons ECO amb sofregit de verdures Truita d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18. Dia de proteïna vegetal	Divendres 19
Bròquil amb patata Seitan encebata amb amanida variada Fruita de temporada	Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Truita de pastanaga amb amanida variada Fruita de temporada	Arròs integral al curri amb verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb amanida variada logurt ECO a granel	Crema de pastanaga Guisat de llenties ECO amb verdures Fruita de temporada	Espaguetis ECO amb salsa de formatge Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada
Dilluns 22. Dia de proteïna vegetal	Dimarts 23. Sant Jordi	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Arròs ECO marcianet amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada	Macarrons integrals amb <i>salsa de roses</i> sofregit de tomàquet i orenga Varetes de verdures amb amanida variada logurt ECO a granel	Cigrons ECO saltejats amb all i julivert Truita de carbassó amb amanida variada Fruita de temporada	Tricolor de verdura amb patata mongeta verda, pastanaga i patata Tofu amb salsa de tomàquet amb amanida variada Fruita de temporada	Cuscús de verdures Llegum a la jardineria Fruita de temporada
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Amanida de llentíes ECO Ou dur amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de porros Croquetes d'espínacs amb amanida variada Fruita de temporada	FESTIU	Arròs integral a la napolitana Truita francesa amb amanida variada Fruita de temporada	Espirals ECO al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat Hamburguesa vegetal amb amanida variada Fruita de temporada

RECOMANACIONS SOPARS:

ABRIL



VALORS
somvalors.com
Telf. 934 274 734



Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura
FESTIU	Proteïna vegetal	Carn blanca	Peix blau	Ou
	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Amanida	Verdura
Ou	Carn blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Pasta (sopa)	Verdura	Verdura	Amanida	Verdura
Peix blau	Carn blanca	Peix blanc	Ou	Proteïna vegetal
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida
Carn blanca	Ou	Peix blau	Proteïna vegetal	Peix blanc
Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita	Postre làctic
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Verdura	Pasta (sopa)		Verdura	Verdura
Proteïna vegetal	Peix blau	FESTIU	Carn blanca	Ou
Fruita	Fruita		Postre làctic	Fruita



@somvalors
www.somvalors.com

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