

HALAL



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata <b>Estofat de vedella halal</b> Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó <b>Pollastre halal rostit</b> amb patates logurt <b>ECO</b> a granel
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> Crema de carbassó Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades Trita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata <b>Pollastre halal arrebossat</b> amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	<b>Dijous 16</b> Coliflor gratinada amb formatge ratllat <b>Salsitxes d'au halal a la planxa</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b> <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> Amanida de llenties <b>ECO</b> Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat <b>Pollastre halal a l'allet</b> amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise <b>Mandonguilles de vedella halal amb sofregit de verdures</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada <b>Pollastre halal arrebossat</b> amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata <b>Pollastre halal amb salsa de poma</b> amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Trita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



LACTOVEGETARIÀ



<p><b>Dilluns 6</b></p> <p>Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat</p> <p><b>Hamburguesa vegetal</b> amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimarts 7</b></p> <p><b>Verdura</b></p> <p>Llentíes <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 8</b></p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p><b>Estofat de llegums</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Arròs <b>ECO</b> de verdures</p> <p>Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 10</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p><b>Llegum saltejat</b> amb patates</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel</p>
<p><b>Dilluns 13. Menú temàtic</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p><b>Cassoleta d'arròs ECO amb seitan</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimarts 14</b></p> <p><b>Verdura</b></p> <p>Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 15</b></p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p><b>Hamburguesa vegetal</b> amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel</p>	<p><b>Dijous 16</b></p> <p>Coliflor gratinada amb formatge ratllat</p> <p><b>Llegum saltejat</b> amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge</p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofats</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>Dilluns 20</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dimarts 21</b></p> <p>Arròs <b>ECO</b> a la napolitana</p> <p><b>Croquetes d'espínacs</b> amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 22</b></p> <p><b>Verdura</b></p> <p>Amanida de llentíes <b>ECO</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dijous 23</b></p> <p>Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat</p> <p><b>Tofu a l'allet</b> amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 24</b></p> <p>Vichyssoise</p> <p><b>Llegums amb sofregit de verdures</b></p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>Dilluns 27</b></p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p><b>Seitan arrebossat (s/ou)</b> amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Llacets amb sofregit de tomàquet</p> <p>Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 29</b></p> <p>Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata</p> <p><b>Tofu amb salsa de poma</b> amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dijous 30</b></p> <p><b>Verdura</b></p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 31</b></p> <p>Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge</p> <p><b>Hamburguesa vegetal</b></p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel</p>



NO BRÒQUIL, ESPINACS



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Luç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> Llenties <b>ECO</b> estofades <b>no bròquil, espinacs</b> Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata Estofat de vedella Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures <b>no bròquil, espinacs</b> Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó Pollastre rostit amb patates logurt <b>ECO</b> a granel
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> Crema de carbassó Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap <b>no bròquil, espinacs</b> Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades <b>no bròquil, espinacs</b> Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	<b>Dijous 16</b> Coliflor gratinada amb formatge ratllat Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge Cigrons <b>ECO</b> estofats <b>no bròquil, espinacs</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b> <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> Amanida de llenties <b>ECO</b> Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise Mandonguilles amb sofregit de verdures Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada <b>no bròquil, espinacs</b> Llibrets de llom amb formatge amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats <b>no bròquil, espinacs</b> Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



NO CARN, HALAL, NO OU, PATATA



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>s/ou</b> amb orenga  Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> Llenties <b>ECO</b> estofades <b>NO patata</b> <b>Peix al forn</b> amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> <b>Mongeta verda</b>  <b>Estofat de llegums</b>  Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures  Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> <b>Verdura (NO patata)</b>  <b>Peix al forn</b>  logurt <b>ECO</b> a granel
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> <b>Verdura (NO patata)</b>  Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap  Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades <b>NO patata</b> <b>Peix al forn</b> amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> <b>Mongeta verda</b>  <b>Peix al forn</b> amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	<b>Dijous 16</b> <b>Coliflor</b> <b>SENSE formatge ratllat</b> <b>Peix al forn</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> <b>Amanida de pasta s/ou</b> amb vegetals, olives Cigrons <b>ECO</b> estofats <b>NO patata</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b>  <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs <b>ECO</b> a la napolitana  <b>Peix al forn</b> amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> <b>Amanida de lleties ECO s/ou</b>  <b>Peix al forn</b> amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> <b>Macarrons s/ou</b> amb alfàbrega <b>Peix al forn</b> amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> <b>Verdura (NO patata)</b>  <b>Llegums amb sofregit de verdures</b> <b>NO patata</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> <b>Verdura (NO patata)</b>  <b>Peix al forn</b> amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> <b>Llacets s/ou amb sofregit de tomàquet</b>  Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> <b>Tricolor de verdura</b> pèsols, pastanaga <b>Peix al forn</b> amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats <b>NO patata</b> <b>Peix al forn</b> amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> <b>Amanida d'arròs ECO</b> amb vegetals, olives <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



NO CARN



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata <b>Estofat de llegums</b> Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó <b>Peix al forn</b> amb patates logurt <b>ECO</b> a granel
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> Crema de carbassó Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades Trita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata <b>Hamburguesa vegetal</b> amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	<b>Dijous 16</b> Coliflor gratinada amb formatge ratllat <b>Peix al forn</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b> <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> Amanida de lleties <b>ECO</b> Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat <b>Peix al forn</b> amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise <b>Llegums amb sofregit de verdures</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada <b>Trita francesa</b> amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata <b>Peix al forn</b> amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Trita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



NO GLUTEN



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis s/gluten amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> Llenties ECO estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata  Estofat de vedella  Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs ECO de verdures  Cigrons ECO especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó  Pollastre rostit amb patates logurt ECO a granel
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b>  Crema de carbassó  Cassoleta d'arròs ECO amb daus de rap  Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques ECO guisades  Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata  Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro logurt ECO a granel	<b>Dijous 16</b> Coliflor gratinada amb formatge ratllat Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> Amanida de pasta s/gluten amb vegetals, olives i formatge  Cigrons ECO estofats Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b>          <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs ECO a la napolitana  Peix al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> Amanida de llenties ECO  Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> Macarrons s/gluten marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise  Mandonguilles amb sofregit de verdures  Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada  Llom a la planxa amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> Llacets s/gluten amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> Cigrons ECO estofats amb vegetals de temporada Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> Amanida d'arròs ECO amb vegetals, olives i formatge Peix fresc segons mercat logurt ECO a granel



NO LACTOSA, PLV



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>integrals</b> amb orenga  Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata  Estofat de vedella Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó Pollastre rostit amb patates <b>logurt de soja</b>
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> Crema de carbassó Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro <b>logurt de soja</b>	<b>Dijous 16</b> <b>Coliflor amb patata</b> <b>SENSE formatge ratllat</b> Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> <b>Amanida de pasta integral s/lactosa</b> <b>amb vegetals, olives</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b>  <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs <b>ECO</b> a la napolitana  <b>Peix al forn</b> amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> <b>Amanida de llenties ECO s/lactosa</b> Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> <b>Macarrons integrals</b> <b>amb alfàbrega</b> Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise Mandonguilles amb sofregit de verdures Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada  <b>Llom a la planxa</b> amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> <b>Amanida d'arròs ECO s/lactosa</b> <b>amb vegetals, olives</b> <b>Peix fresc segons mercat</b> <b>logurt de soja</b>



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



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>s/soja</b> amb orenga  Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada permesa	<b>Dimarts 7</b> Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada permesa	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata  Estofat de vedella Fruita de temporada permesa	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciam Fruita de temporada permesa	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó Pollastre rostit amb patates Fruita de temporada permesa
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> Crema de carbassó Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap Fruita de temporada permesa	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades Trita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada permesa	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada permesa	<b>Dijous 16</b> Coliflor amb patata SENSE formatge ratllat Llom a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada permesa	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> Amanida de pasta <b>s/soja s/lactosa</b> amb vegetals, olives Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada permesa
<b>Dilluns 20</b>  <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Peix al forn amb niu d'enciam Fruita de temporada permesa	<b>Dimecres 22</b> Amanida de llenties <b>ECO s/lactosa</b> Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada permesa	<b>Dijous 23</b> Macarrons <b>s/soja</b> amb alfàbrega Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada permesa	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise Pollastre amb sofregit de verdures Fruita de temporada permesa
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada Llom a la planxa amb niu d'enciam Fruita de temporada permesa	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada permesa	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada permesa	<b>Dijous 30</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Trita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada permesa	<b>Divendres 31</b> Amanida d'arròs <b>ECO s/lactosa</b> amb vegetals, olives Peix fresc segons mercat Fruita de temporada permesa





NO PORC, VEDELLA, HALAL



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata <b>Estofat de pollastre halal</b> Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó <b>Pollastre halal rostit</b> amb patates logurt <b>ECO</b> a granel
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> Crema de carbassó Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades Trita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata <b>Pollastre halal arrebossat</b> amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	<b>Dijous 16</b> Coliflor gratinada amb formatge ratllat <b>Salsitxes d'au halal a la planxa</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b> <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Calamars a la romana amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> Amanida de lleties <b>ECO</b> Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat <b>Pollastre halal a l'allet</b> amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise <b>Pollastre halal amb sofregit de verdures</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada <b>Pollastre halal arrebossat</b> amb niu d'enciams Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata <b>Pollastre halal amb salsa de poma</b> amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Trita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



NO PORC



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb juliver amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata  Estofat de vedella  Fruita de temporada	Arròs <b>ECO</b> de verdures  Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de carbassó  Pollastre rostit amb patates logurt <b>ECO</b> a granel
Dilluns 13. Menú temàtic	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassó  Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap Fruita de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades  Trita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata  Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	Coliflor gratinada amb formatge ratllat <b>Salsitxes d'au a la planxa</b> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge  Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
<b>FESTIU</b>	Arròs <b>ECO</b> a la napolitana  Calamars a la romana amb niu d'enciam Fruita de temporada	Amanida de llentilles <b>ECO</b>  Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat  Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	Vichyssoise  <b>Mandonguilles de vedella amb sofregit de verdures</b> Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Crema de verdures de temporada  <b>Pollastre a la planxa</b> amb niu d'enciam Fruita de temporada	Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i juliver Fruita de temporada	Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Trita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



NO TOMÀQUET



<b>Dilluns 6</b> Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dimarts 7</b> <b>Llenties ECO saltejades</b> Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dimecres 8</b> Mongeta verda amb patata <b>Pollastre a la planxa</b> Fruita de temporada	<b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b> Arròs <b>ECO</b> de verdures <b>NO tomàquet</b> Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Divendres 10</b> Crema de carbassó <b>Pollastre al forn</b> amb patates logurt <b>ECO</b> a granel
<b>Dilluns 13. Menú temàtic</b> Crema de carbassó <b>Rap a la planxa amb arròs blanc</b> Fruita de temporada	<b>Dimarts 14</b> <b>Mongetes blanques ECO saltejades</b> Trita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 15</b> Mongeta verda amb patata Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	<b>Dijous 16</b> Coliflor gratinada amb formatge ratllat Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	<b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b> Amanida de pasta <b>integral</b> <b>NO tomàquet</b> <b>Cigrons ECO saltejats</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 20</b> <b>FESTIU</b>	<b>Dimarts 21</b> <b>Arròs ECO a les fines herbes</b> Calamars a la romana amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimecres 22</b> Amanida de llenties <b>ECO</b> <b>NO tomàquet</b> Trita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	<b>Dijous 23</b> Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 24</b> Vichyssoise <b>Mandonguilles a la planxa</b> Fruita de temporada
<b>Dilluns 27</b> Crema de verdures de temporada Llibrets de llom amb formatge amb niu d'enciam Fruita de temporada	<b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b> <b>Llacets amb orenga</b> Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	<b>Dimecres 29</b> Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	<b>Dijous 30</b> <b>Cigrons ECO saltejats</b> Trita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	<b>Divendres 31</b> Amanida d'arròs <b>ECO</b> <b>NO tomàquet</b> <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



NO VEDELLA



Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9. Dia de proteïna vegetal	Divendres 10
Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat Lluç al forn amb julivert amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada Truita de xampinyons amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata  <b>Estofat de pollastre</b> Fruita de temporada	Arròs <b>ECO</b> de verdures Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciam Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre rostit amb patates logurt <b>ECO</b> a granel
Dilluns 13. Menú temàtic	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17. Dia de proteïna vegetal
Crema de carbassó  Cassoleta d'arròs <b>ECO</b> amb daus de rap Fruita de temporada	Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades  Truita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita de temporada	Mongeta verda amb patata  Pollastre arrebossat amb enciam i blat de moro logurt <b>ECO</b> a granel	Coliflor gratinada amb formatge ratllat Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
<b>FESTIU</b>	Arròs <b>ECO</b> a la napolitana Calamars a la romana amb niu d'enciam Fruita de temporada	Amanida de llenties <b>ECO</b> Truita de carbassó amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat Pollastre a l'allet amb enciam i olives Fruita de temporada	Vichyssoise  <b>Pollastre amb sofregit de verdures</b> Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Crema de verdures de temporada Llibrets de llom amb formatge amb niu d'enciam Fruita de temporada	Llacets amb sofregit de tomàquet Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert Fruita de temporada	Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata Pollastre amb salsa de poma amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada Truita francesa amb enciam i olives Fruita de temporada	Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge <b>Peix fresc segons mercat</b> logurt <b>ECO</b> a granel



OVOLACTOVEGETARIÀ



<p><b>Dilluns 6</b></p> <p>Espaguetis <b>integrals</b> amb salsa de formatge amb crema de llet, orenga i formatge ratllat</p> <p><b>Hamburguesa vegetal</b> amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimarts 7</b></p> <p>Llenties <b>ECO</b> estofades amb verdures de temporada</p> <p>Trita de xampinyons amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 8</b></p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p><b>Estofat de llegums</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dijous 9. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Arròs <b>ECO</b> de verdures</p> <p>Cigrons <b>ECO</b> especiats amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 10</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p><b>Trita francesa</b> amb patates</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel</p>
<p><b>Dilluns 13. Menú temàtic</b></p> <p>Crema de carbassó</p> <p><b>Cassoleta d'arròs ECO amb seitán</b></p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimarts 14</b></p> <p>Mongetes blanques <b>ECO</b> guisades</p> <p>Trita de patata i ceba amb niu d'enciam</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 15</b></p> <p>Mongeta verda amb patata</p> <p><b>Hamburguesa vegetal</b> amb enciam i blat de moro</p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel</p>	<p><b>Dijous 16</b></p> <p>Coliflor gratinada amb formatge ratllat</p> <p><b>Trita francesa</b> amb enciam i pastanaga</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 17. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Amanida de pasta <b>integral</b> amb vegetals, olives i formatge</p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofats</p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>Dilluns 20</b></p>	<p><b>Dimarts 21</b></p> <p>Arròs <b>ECO</b> a la napolitana</p> <p><b>Croquetes d'espínacs</b> amb niu d'enciams</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 22</b></p> <p>Amanida de lentilles <b>ECO</b></p> <p>Trita de carbassó amb enciam i remolatxa</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dijous 23</b></p> <p>Macarrons <b>integrals</b> marcianets amb alfàbrega i formatge ratllat</p> <p><b>Tofu a l'allet</b> amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 24</b></p> <p>Vichyssoise</p> <p><b>Llegums amb sofregit de verdures</b></p> <p>Fruita de temporada</p>
<p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>Dimarts 28. Dia de proteïna vegetal</b></p> <p>Llacets amb sofregit de tomàquet</p> <p>Mongetes blanques <b>ECO</b> saltejades amb all i julivert</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dimecres 29</b></p> <p>Tricolor de verdura pèsols, pastanaga i patata</p> <p><b>Tofu amb salsa de poma</b> amb enciam i blat de moro</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Dijous 30</b></p> <p>Cigrons <b>ECO</b> estofats amb vegetals de temporada</p> <p>Trita francesa amb enciam i olives</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p><b>Divendres 31</b></p> <p>Amanida d'arròs <b>ECO</b> amb vegetals, olives i formatge</p> <p><b>Hamburguesa vegetal</b></p> <p>logurt <b>ECO</b> a granel</p>



RECOMANACIONS SOPARS:

MAIG



VALORS  
somvalors.com  
Telf. 934 274 734



<b>Dilluns 6</b>	<b>Dimarts 7</b>	<b>Dimecres 8</b>	<b>Dijous 9</b>	<b>Divendres 10</b>
Verdura	Verdura	Amanida	Verdura	Pasta (sopa)
Ou	Proteïna vegetal	Peix blau	Carb blanca	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita
<b>Dilluns 13</b>	<b>Dimarts 14</b>	<b>Dimecres 15</b>	<b>Dijous 16</b>	<b>Divendres 17</b>
Verdura	Verdura	Pasta (sopa)	Amanida	Verdura
Carb blanca	Proteïna vegetal	Peix blau	Ou	Peix blanc
Postre làctic	Fruita	Fruita	Postre làctic	Fruita
<b>Dilluns 20</b>	<b>Dimarts 21</b>	<b>Dimecres 22</b>	<b>Dijous 23</b>	<b>Divendres 24</b>
<b>FESTIU</b>	Verdura	Verdura	Verdura	Pasta (sopa)
	Carb blanca	Peix blau	Proteïna vegetal	Ou
	Fruita	Fruita	Fruita	Postre làctic
<b>Dilluns 27</b>	<b>Dimarts 28</b>	<b>Dimecres 29</b>	<b>Dijous 30</b>	<b>Divendres 31</b>
Amanida	Verdura	Pasta (sopa)	Verdura	Verdura
Peix blau	Carb blanca	Peix blanc	Proteïna vegetal	Ou
Postre làctic	Fruita	Postre làctic	Fruita	Fruita



@somvalors  
www.somvalors.com

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