

MENÚ BASAL				
B Gluten S Soja D Sulfits P Peix K Cacauet L Làctics C Crustaci W Mostassa O Ou T Tramucos A Api G Sèsam F Fruits de closca M Molusc				
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Mongeta verda amb patata	Crema de carbassó	Arròs a la napolitana	Espirals al pesto (B, S, W, O) amb alfàbrega i formatge ratllat (L)	Amanida de llenties (B)
Truita francesa (O) amb enciam i olives	Fideus amb verdures i gall d'indi (B, S, W, O)	Pit de pollastre encibat amb verdures de temporada	Bacallà estofat (P)	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i carbassó
Fruita de temporada	Postre làctic (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
Crema de pastanaga	Verdura de temporada amb patata	Amanida de patata (P, O)	Risotto de xampinyons (L)	Amanida de cigrons amb verdures de temporada
Daus de pollastre al curry (B, W) amb arròs	Macarrons a la bolonyesa (B, S, W, O)	Truita de carbassó (O) amb enciam i blat de moro	Gallineta a la donostiarra (P, M, C) amb enciam i pebrot	Croquetes de bacallà (B, L, O, S, A, W, P, M, C, F, T, G) amb enciam i tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Amanida d'arròs	Tricolor de verdura	Empedrat de mongetes blanques	Espaguetis a la carbonara (B, S, W, O, L)	Crema de carbassó
Truita de patata i ceba (O) amb enciam i pastanaga	Salsitxes amb tomàquet (D, S) amb enciam i cogombre	Pollastre arrebossat (B, S, W, O, G) amb enciam i olives	Lluç amb all i julivert (P, M, C) amb samfaina	Cigrons saltejats amb cuscús i verdures (B, S, W)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada
Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
Trinxat de bròquil amb patata	Macarrons <i>alla norma</i> (B, S, W, O)	Saltat de llenties (B) amb verdures de temporada	Paella de verdures	Crema de llegum i pastanaga (B)
Pernilets de pollastre al forn amb enciam i carbassó	Gallineta a la llimona (P, M, C) amb enciam i blat de moro	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i cogombre	Ous amb tomàquet (O)	Pizza casolana amb formatge i gall d'indi (B, L, S, W)
Fruita de temporada	Postre làctic	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres 31
Arròs a la napolitana	Amanida de patata (O, P) amb olives, ou dur i tonyina	Hummus de cigrons amb llesca de pa (B)	Mongeta verda amb patata	Pasta amb tomàquet (B, S, W, O) i formatge ratllat (L)
Truita de carbassó (O) amb enciam i olives	Pollastre amb salsa de xampinyons (L)	Wok de fideus saltejat amb verdures i ou (B, S, W, O)	Abadejo arrebossat (P, B, S, W, G, O) amb enciam i pastanaga	Pollastre amb salsa de poma
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat



NO PORC, NO CARN				
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Mongeta verda amb patata	Crema de carbassó	Arròs a la napolitana	Espirals al pesto (B, S, W, O) amb alfàbrega i formatge ratllat (L)	Amanida de llentíes (B)
Truita francesa (O) amb enciam i olives	Fideus amb verdures	Remenat de formatge amb verdures de temporada	Bacallà estofat (P)	Hamburguesa vegetal (B, O, L, A) amb enciam i carbassó
Fruita de temporada	Postre làctic (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Paula Bach Solís CAT002124
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica

NO GLUTEN				
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
Mongeta verda amb patata	Crema de carbassó	Arròs a la napolitana	Pasta s/ gluten al pesto amb alfàbrega i formatge ratllat (L)	Amanida de llegum (no lleties)
Truita francesa (O) amb enciam i olives	Pasta s/ gluten amb verdures i gall d'indi	Pit de pollastre encebat amb verdures de temporada	Bacallà estofat (P)	Remenat de formatge amb enciam i carbassó
Fruita de temporada	Postre làctic (L)	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada



@somvalors
www.somvalors.com