

MENÚ BASAL



				Divendres 1
				Lenties amb verdures de temporada Dauets de tofu arrebossats casolans al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Verdura de temporada amb patates Crispells de verdures ou, farina, vegetals, enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdura de temporada Lenties estofades Ca la Lourdes amb vegetals de temporada Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb ceba i llorer amb enciam i pipes logurt	Mongetes blanques estofades amb verdures de temporada Daus de gall dindi a la taronja amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb all, ceba, formatge ratllat i orenga Estofat de seità amb verdures amb vegetals de temporada Fruita de temporada
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
Sopa de peix amb arròs Tofu amb salsa de tomàquet amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida bacó enciam, bacó, poma, pipes i olives Cigrons amb carbassa carbassa, tomàquet, pastanaga i ceba Fruita de temporada	Espirals integrals orientals tomàquet, ceba i soja Trita de moniato i ceba amb enciam i ravanets logurt	Patates, pastanaga, ceba, beixamel i formatge Peix fresc segons mercat amb niu d'enciams Fruita de temporada	ESCULLEN ELS NENS
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21. Menús de sempre!	Divendres 22
Hummus de remolatxa Cuscús amb verdures amb verdures de temporada Fruita de temporada	Arròs integral a la cassola amb verdures Trita de patates i ceba amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Verdura de temporada amb patates Seitan amb salsa de poma amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Sopa vegetal de fideus Bacallà a la llauna amb mongetes seques i tomàquet Braç de gitano	Lenties estofades amb verdures amb verdures de temporada Hamburguesa de vedella al forn amb niu d'enciams Fruita de temporada
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28. Dijous gras!	
Arròs integral saltat amb verdures amb verdures de temporada Daus de tofu arrebossats casolans al forn amb niu d'enciams logurt	Cigrons amb patata Pit de pollastre al forn amb formatge amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdura de temporada Peix fresc segons mercat Fruita de temporada	Escudella vegetal de galets Trita de botifarra d'ou amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	

Les fruites, hortalisses, verdures, arròs, llegums, pasta, el pa, la carn, oli d'oliva verge, làctics i ultramarins són ecològics.
El pollastre és de pagès i els ous són ecològics.
La cocció del peix fresc dependrà del tipus de peix que es serveixi, segons l'litja.
Les fruites de temporada poden ser: kiwi, poma, meló, pera, pinya o plàtan.
Les verdures de temporada poden ser: carbassa, porro, pastanaga, bleda, albergínia o espinacs.
En tots els àpats es servirà amanida d'acompanyament



www.somvalors.com

Revisat per Andrea Rodríguez Sancho
Dietista-Nutricionista Col·legiada CA1000899

