

DIETA ESPECIAL, NO LTP



Dilluns 3

Dimarts 4

Dimecres 5

Dijous 6

Divendres 7

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

Dilluns 10

Dimarts 11. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 12

Dijous 13

Divendres 14

Arròs ECO amb sofregit de tomàquet

Croquetes de verdures
amb niu d'enciams

Fruita ECO de temporada permesa

Sopa de fideus ECO
amb caldo vegetal

Lluç al forn amb julivert
amb enciam i pastanaga

Fruita ECO de temporada

Llenties ECO estofades
amb verdures ECO de temporada

Truita de patata i ceba
amb enciam i blat de moro

Fruita ECO de temporada

Mongeta verda amb patata

Hamburguesa de vedella ecològica
amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada

Dilluns 17

Dimarts 18

Dimecres 19. Dia de proteïna vegetal

Dijous 20

Divendres 21. Sant Jordi!

Trinxat de col i patata ECO

Llom encebata

logurt ECO a granel

Cigrons ECO amb sofregit de verdures

Truita d'espínacs
amb enciam i blat de moro

Fruita ECO de temporada

Arròs integral al curri
amb verdures ECO de temporada

Saletjat de llenties ECO
amb porro i pastanaga

Fruita ECO de temporada permesa

Crema de pastanaga ECO
SENSE crostonets de pa

Peix fresc segons mercat

Fruita ECO de temporada permesa

Macarrons ECO amb salsa de roses
sofregit de tomàquet i orenga

Fingers de drac arrebossats
amb niu d'enciams

Fruita ECO de temporada permesa

Dilluns 24

Dimarts 25. Dia de proteïna vegetal

Dimecres 26. Menú temàtic

Dijous 27

Divendres 28

Arròs ECO a la cassola

Peix al forn
amb niu d'enciams

Fruita ECO de temporada permesa

Espirals integrals gratinats
amb alfàbrega, xampinyons i formatge ratllat

Cigrons ECO amb sofregit de verdures

Fruita ECO de temporada permesa

Crema de verdures ECO

Pie de carn i sofregit de verdures ECO

logurt ECO a granel

Mongetes blanques ECO saltejades amb all i julivert

Truita de pastanaga
amb enciam i olives

Fruita ECO de temporada permesa

Tricolor de verdura amb patata
mongeta verda, pastanaga i patata

Pollastre de pagès rostit
amb enciam i blat de moro

Fruita ECO de temporada permesa

Fruita permesa (pelada): mandarina, meló, pera, pinya, plàtan, poma, síndria, taronja. Maduixes

Fruits no permesos: albercoc, castanya, cirera, nectarina, panses, pruna, raïm, sèsam, kiwi, fruites exòtiques



@somvalors

www.somvalors.com