

NO CARN

**Dilluns 31**

Mongetes blanques **ECO** saltejades amb all i julivert

**Hamburguesa vegetal**  
amb niu d'enciams

Fruita **ECO** de temporada

**Dimarts 1**

Trinxat de col i patata **ECO**

Truita de formatge  
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

**Dimecres 2**

Crema de verdures **ECO**

**Llegum saltejat**  
amb enciam i pastanaga

logurt **ECO** a granel

**Dijous 3. Dia de proteïna vegetal**

Arròs **ECO** de verdures

Cigrons **ECO**  
amb salsa de tomàquet

Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 4**

Espirals **ECO** a la crema  
amb formatge ratllat

**Peix fresc segons mercat**  
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

**Dilluns 7. Dia de proteïna vegetal**

Crema de carbassó

Llenties **ECO** estofades  
amb verdures **ECO** de temporada

Fruita **ECO** de temporada

**Dimarts 8. Ens ho mengem tot**

Espaguetis **ECO** amb tomàquet

Lluç al forn  
amb niu d'enciams

Taronja **ECO**

**Dimecres 9**

Estofat de cigrons **ECO**

Truita de pastanaga  
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

**Dijous 10**

Mongeta verda amb patata

**Tofu encebata**

Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 11**

Amanida d'arròs **ECO**  
amb vegetals i olives

**Seitan amb porro caramel·litzat**  
amb enciam i pastanaga

logurt **ECO** a granel

**Dilluns 14****Dimarts 15****Dimecres 16****Dijous 17****Divendres 18****SETMANA SANTA****Dilluns 21****SETMANA SANTA**

Arròs **ECO** amb salsa de tomàquet

Lluç amb julivert  
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

**Dimarts 22. Dia de proteïna vegetal**

Arròs **ECO** amb salsa de verdures

Llenties **ECO** estofades  
amb verdures **ECO** de temporada

Pinya en el seu suc

**Dimarts 29**

Fideus **ECO** a la marinera

Truita de carbassó  
amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

**Dimecres 23. Sant Jordi!**

Macarrons **ECO** amb salsa de roses  
sofregit de tomàquet i orenga

**Fingers de tofu arrebossats**  
tires de pollastre, amb enciam i olives

Fruita **ECO** de temporada

**Dimecres 30**

Crema de porros **ECO**

**Tofu amb salsa de soja i mel**  
amb enciam i pastanaga

Fruita **ECO** de temporada

**Dijous 24**

Amanida de cigrons **ECO**

Truita de patata, all i julivert  
amb enciam i remolatxa

Fruita **ECO** de temporada

**Dijous 1****FESTIU****Divendres 25**

Bròquil amb patata **ECO**

**Peix fresc segons mercat**  
amb enciam i blat de moro

Fruita **ECO** de temporada

**Divendres 2****FESTIU**

@somvalors

www.somvalors.com