

CASAL D'ESTIU 2023

VALORS
somvalors.com
Telf: 934 274 734



MENÚ BASAL



Dilluns 26

Arròs amb tomàquet

Pollastre amb herbes provençals al forn
Enciam i pastanaga
logurt

Dilluns 3

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge

Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i panses
Fruita de temporada

Dilluns 10

Llentíes estofades amb verdures

Truita de carbassó
Enciam i olives
Fruita de temporada

Dilluns 17

Macarrons integrals amb tomàquet i formatge

Lluç a la marinera
Enciam i panses
logurt

Dilluns 24

Crema de porros

Salsitxes d'au amb tomàquet
Tastet d'hummus de cigró
Fruita de temporada

Dimarts 27

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita de patates
Enciam i olives
Fruita de temporada

Dimarts 4

Patata i bròcoli al vapor

Mandonguilles de vedella estofades

Fruita de temporada

Dimarts 11

Amanida de pasta

Lluç al forn amb ceba i patata

Fruita de temporada

Dimarts 18

Amanida de llentíes

Estofat de carn d'au amb verdures

Fruita de temporada

Dimarts 25

Amanida de patata

Hamburguesa vegetal al forn
Enciam i cogombre
Fruita de temporada

Dimecres 28

Amanida russa

Estofat de carn d'au amb xampinyons

Fruita de temporada

Dimecres 5

Arròs amb hortalisses

Hamburguesa vegetal
Tastet de gaspatxo
logurt

Dimecres 12

Arròs amb tomàquet

Botifarra de porc al forn
Enciam i blat
logurt

Dimecres 19

Crema de carbassa

Aletes de pollastre al forn
Patates de luxe al forn
logurt

Dimecres 26

Arròs a la cassola amb verdures

Truita francesa
Enciam i pipes
logurt

Dijous 29

Pasta pipesto

Lluç al forn amb ceba i tomàquet

Fruita de temporada

Dijous 6

Amanida de cigrons

Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita de temporada

Dijous 13

Patata i mongeta

Pasta amb bolonyesa vegetal de soja

Fruita de temporada

Dijous 20

Cigrons estofats amb hortalisses

Truita d'espínacs
Pastanaga fresca
Fruita de temporada

Dijous 27

Mongetes estofades

Pollastre al forn amb allada
Enciam i tomàquet
Fruita de temporada

Divendres 30

Crema de carbassó

Hamburguesa de vedella
Salmorejo de mongetes seques
Fruita de temporada

Divendres 7

Crema de pèsols

Aletes de pollastre al forn
Patata al caliu
Fruita de temporada

Divendres 14

Crema de verdures de temporada

Pollastre al forn amb llimona
Enciam i cogombre
Fruita de temporada

Divendres 21

Pastanaga, mongeta i col-i-flor

Fideuà de peix
Fruita de temporada

Divendres 28

Espaguetis integrals amb salsa de verdures i formatge

Lluç al forn amb llimona
Enciam i blat
Fruita de temporada



@somvalors
www.somvalors.com

Revisat per Sandra Gervilla CAT001027
Graduada en Nutrició Humana i Dietètica