

BO*SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 1ER TRIMESTRE 2021-22



campos estela
sabe que alimenta

OCTUBRE

MENÚ BASAL

divendres

- 1 PASTA AMB TOMÀQUET*

HAMBURGUESA D'AU*

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 8 CREMA DE CARBASSA

MACARRONS AMB SALSITXES DE PORC

PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 15 BROU VEGETAL I PASTA

PEIX FRESC/BLAU

- ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 22 CREMA DE VERDURES

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 29 DINAR CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ

integral

dimarts

dimecres

dijous

- 4 LLENTIES ECOLÒGQUES DE CAL MARTÍ DE LA SEGARRA ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 5 BULLIT DE MONGETA I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA*

- 7 ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA D'AU*

PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA



- 13 CREMA DE LLENTIES, CIGRONS O PÈSOLS

FIDEUÀ

PA INTEGRAL, TARONJA & CANYELLA



- 14 BRÒQUIL I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA *

- 11 ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA

- 18 PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET*

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 19 MONGETA I PATATA

CARN D'AU ESTOFADA*

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 20 integral
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL

TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I FRUITA*

- 21 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 25 AMANIDA COMPLETA

ARRÒS AMB COSTELLA

PA INTEGRAL I FRUITA

- 26 PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB Ceba I TOMÀQUET

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 27 CIGRONS AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL*

ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 28 COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI

POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

- 29

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

MENÚ NO CARN

divendres

- 1** PASTA AMB SALS
PIPESTO O TOMÀQUET
- HAMBURGUESA
VEGETAL*
- BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEM
FRUITA?

- 8** CREMA DE CARBASSA
- MACARRONS
AMB VERDURES*
- PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 15** BROU VEGETAL
I PASTA
- PEIX FRESC/BLAU
- ARRÒS SALTAT,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

Blau o FRESH

TRIEM
FRUITA?

- 22** CREMA DE VERDURES
- PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL
- PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

- 7** ARRÒS AMB
TOMÀQUET
- HAMBURGUESA
VEGETAL
- PATATES DE LUXE,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

- 6** PASTA **INTEGRAL** AMB
CARBONARA VEGETAL
- LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
- ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA INTEGRAL I
IOGURT

- 13** CREMA DE LLENTIES,
CIGRONS O PÈSOLS
- FIDEUÀ
- PA INTEGRAL,
TARONJA & CANYELLA

- 20** **integral**
- ARRÒS **INTEGRAL** AMB
SALS DE VERDURES
- LLUÇ PLANXA*
- TASTET DE GASPATXO,
PA INTEGRAL I IOGURT

- 27** CIGRONS AMB
VERDURES
- TRUITA FRANCESA O
OUS AMB BEIXAMEL
- ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

- 21** LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

- 28** COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI XIPI
- CREMA DE LLEGUM*
- ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I IOGURT

- 29** DINAR DE
CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM
MENÚ

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL
NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

MENÚ NO FRUITS SECS

divendres

- 1 PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET*
- HAMBURGUESA DE VEDELLA
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 8 CREMA DE CARBASSA
- MACARRONS AMB SALSITXES
- PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 15 BROU VEGETAL I PASTA
- PEIX FRESC/BLAU
- ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

Blau o FRESH

TRIEM FRUITA?

- 22 CREMA DE VERDURES
- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 21 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA



- 20 **integral**
- ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES
- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL
- TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT



- 27 CIGRONS AMB VERDURES
- TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL
- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

TRIEM LES GUINERES

- 28 COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI
- POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA
- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT



ELS INFANTS TRIEM MENÚ!

TRIEM MENÚ

integral

dimecres

dimarts

dijous

- 7 ARRÒS AMB TOMÀQUET
- HAMBURGUESA VEDELLA*
- PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 6 PASTA **INTEGRAL** AMB CARBONARA VEGETAL
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

- 5 BULLIT DE MONGETA I PATATA
- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 4 LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL MARTÍ DE LA SEGARRA ESTOFADES AMB VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA



- 13 CREMA DE LLENTIES, CIGRONS O PÈSOLS
- FIDEUÀ
- PA INTEGRAL, TARONJA & CANYELLA



- 14 BRÒQUIL I PATATA
- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
- ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT 100% ECOLÒGIC DE LA GRANJA CAN ROGER

- 11 ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA DE CARBASSÓ
- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA

- 18 PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE
- LLUÇ ARREBOSSAT
- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 19 MONGETA I PATATA
- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 25 AMANIDA COMPLETA
- ARRÒS AMB COSTELLA
- PA INTEGRAL I FRUIT

- 26 PASTA **INTEGRAL** AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
- LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

MENÚ NO GLUTEN

divendres

- 1 PASTA* AMB SALSA
PIPESTO O TOMÀQUET
- HAMBURGUESA DE
VEDELLA
- BASTONETS DE
PASTANAGA, PA* I
TRIA LA FRUITA

TRIEM
FRUITA?

- 8 CREMA DE CARBASSA
- MACARRONS*
AMB SALSITXES
- PA* I FRUITA

DE COMARQUES

- 15 BROU VEGETAL
I PASTA*
- PEIX FRESC/BLAU
- ARRÒS SALTAT,
PA* I
TRIA LA FRUITA

Blau o FRESH

TRIEM
FRUITA?

- 22 CREMA DE VERDURES
- PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL*
- PA* I
TRIA LA FRUITA

- 21 LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- ENCIAM I TOMÀQUET,
PA* I FRUITA ÀCIDA

- 20 **integral**
- ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE VERDURES
- ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB MEL
- TASTET DE
GASPATXO*, PA* I
IOGURT

TASTETS

- 27 CIGRONS AMB
VERDURES
- TRUITA FRANCESA O
OUS AMB BEIXAMEL
- ENCIAM I COGOMBRE,
PA* I
FRUITA ÀCIDA

TRIEM
LES
GUINERES

- 28 COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI XIPI
- POLLASTRE AL FORN A
LA LLIMONA
- ENCIAM I OLIVES, PA*
I IOGURT

xi xi xi

ELS INFANTS TRIEM MENÚ!

TRIEM
MENÚ



CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL
NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



S3

S4

S5

S1

S2

- 4 LLENTIES
ECOLÒGIQUES DE CAL
MARTÍ DE LA SEGARRA
ESTOFADES AMB
VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- ENCIAM I OLIVES, PA*
I FRUITA

- 5 BULLIT DE
MONGETA I PATATA
- GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS
- BASTONETS DE
PASTANAGA, PA* I
FRUITA

- 6 PASTA* AMB
CARBONARA VEGETAL
- LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT
- ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA* I IOGURT

- 7 ARRÒS AMB
TOMÀQUET
- HAMBURGUESA
VEDELLA*
- PATATES DE LUXE,
PA* I
TRIA LA FRUITA

- 8 CREMA DE CARBASSA
- MACARRONS*
AMB SALSITXES
- PA* I FRUITA

- 11 ARRÒS AMB
VERDURES
- TRUITA DE CARBASSÓ
- ENCIAM I TOMÀQUET,
PA* I FRUITA

- 12 **FESTA!**
- TASTETS

- 13 CREMA DE LLENTIES,
CIGRONS O PÈSOLS
- FIDEUÀ*
- PA*, TARONJA &
CANYELLA
- laura's day!

- 14 BRÒQUIL I PATATA
- POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS
- ENCIAM I COGOMBRE,
PA* I IOGURT 100%
ECOLÒGIC DE LA GRANJA
CAN ROGER

- 18 PASTA* AMB SALSA
DE TOMÀQUET I
FORMATGE
- LLUÇ ARREBOSSAT*
- ENCIAM I OLIVES, PA*
I FRUITA

- 19 MONGETA I PATATA
- MANDONGUILLES DE
VEDELLA ESTOFADES
- BASTONETS DE
PASTANAGA, PA* I
FRUITA

DE COMARQUES

- 25 AMANIDA COMPLETA
- ARRÒS AMB
COSTELLA
- PA* I FRUIT

- 26 PASTA*
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA
- LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET
- BASTONETS DE
PASTANAGA, PA* I
FRUITA

- 27 CIGRONS AMB
VERDURES
- TRUITA FRANCESA O
OUS AMB BEIXAMEL
- ENCIAM I COGOMBRE,
PA* I
FRUITA ÀCIDA

- 28 COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI XIPI
- POLLASTRE AL FORN A
LA LLIMONA
- ENCIAM I OLIVES, PA*
I IOGURT

- 29 DINAR DE
CASTANYADA

DE COMARQUES

OCTUBRE

MENÚ NO LACTOSA

divendres

- 1** PASTA AMB TOMÀQUET*
HAMBURGUESA DE VEDELLA
BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 8** CREMA DE CARBASSA
MACARRONS AMB SALSITXES
PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 15** BROU VEGETAL I PASTA
PEIX FRESC/BLAU
ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

Blau o FRESH

- 22** CREMA DE VERDURES
PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ

- 7** ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEDELLA*
PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 14** BRÒQUIL I PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT*

- 6** PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT*

- 13** CREMA DE LLENTIES, CIGRONS O PÈSOLS
FIDEUÀ
PA INTEGRAL, TARONJA & CANYELLA
Tria's Day!

- 20** integral
ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa de Verdures
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL
TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT*

- 27** CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL*
ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 28** COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI
POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT*

- 29** DINAR CASTANYADA

- 5** BULLIT DE MONGETA I PATATA
GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 12** FESTA!
TASTET

- 19** MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 26** PASTA INTEGRAL AMB Salsa de Carbassa i Poma
LLUÇ AL FORN AMB Ceba i TOMÀQUET
BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 4** LLENTIES ECO LòGQUES DE CAL MARTÍ DE LA SEGARRA ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 11** ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA

- 18** PASTA AMB Salsa de TOMÀQUET*
LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 25** AMANIDA COMPLETA
ARRÒS AMB COSTELLA
PA INTEGRAL I FRUITA

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

MENÚ NO OU

divendres

1 PASTA* AMB SALSA
PIPESTO O TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE
VEDELLA

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEM
FRUITA?

8 CREMA DE CARBASSA
MACARRONS*
AMB SALSITXES
PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

15 BROU VEGETAL
I PASTA*

PEIX FRESC/BLAU

ARRÒS SALTAT,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

22 CREMA DE VERDURES
PASTA* AMB
BOLONYESA VEGETAL
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM
MENÚ

integral

dimecres

dimarts

dijous

4 LLENTIES
ECOLÒGQUES DE CAL
MARTÍ DE LA SEGARRA
ESTOFADES AMB
VERDURES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

5 BULLIT DE
MONGETA I PATATA
GALL DINDI ESTOFAT
AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

6 PASTA* INTEGRAL
AMB CARBONARA
VEGETAL

LLUÇ AL FORN AMB
ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA INTEGRAL I
IOGURT

7 ARRÒS AMB
TOMÀQUET
HAMBURGUESA
VEDELLA*
PATATES DE LUXE,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

13 CREMA DE LLENTIES,
CIGRONS O PÈSOLS

FIDEUÀ*

PA INTEGRAL,
TARONJA & CANYELLA
I AIA'S DAY!

14 BRÒQUIL I PATATA
POLLASTRE AL FORN
AMB HERBES
PROVENÇALS

ENCIAM I COGOMBRE,
PA BLANC I IOGURT 100%
ECOLÒGIC DE LA GRANJA
CAN ROGER

15 BROU VEGETAL
I PASTA*

PEIX FRESC/BLAU

ARRÒS SALTAT,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

20 integral

ARRÒS INTEGRAL AMB
SALSA DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE
AL FORN AMB MEL

TASTET DE GASPATXO,
PA INTEGRAL I IOGURT

21 LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

LLUÇ PLANXA*

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

18 PASTA* AMB SALSA
DE TOMÀQUET I
FORMATGE

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

19 MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE
VEDELLA ESTOFADES

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

25 AMANIDA COMPLETA

ARRÒS AMB
COSTELLA

PA INTEGRAL I FRUIT

26 PASTA *INTEGRAL
AMB SALSA DE
CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

27 CIGRONS AMB
VERDURES

CARN D'AU PLANXA*

ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

28 COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI XIPI

POLLASTRE AL FORN A
LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I IOGURT

29 DINAR CASTANAYADA

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL
NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

MENÚ NO PEIX

divendres

- 1** PASTA AMB Salsa PIESTO O TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 8** CREMA DE CARBASSA

MACARRONS AMB SALSITXES

PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 7** ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dimecres

- 6** PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL

CARN D'AU PLANXA*

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGUR

dimarts

- 5** BULLIT DE MONGETA I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

divendres

- 4** LLENTIES ECOLÒGIQUES DE CAL MARTÍ DE LA SEGARRA ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 15** BROU VEGETAL I PASTA

CARN D'AU PLANXA*

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 14** BRÒQUIL I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT 100% ECOLÒGIC DE LA GRANJA CAN ROGER

- 13** CREMA DE LLENTIES, CIGRONS O PÈSOLS

FIDEUÀ DE VERDURES*

PA INTEGRAL, TARONJA & CANYELLA

- 12** FESTA!

TASTETS

- 11** ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA

- 22** CREMA DE VERDURES

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 21** LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 20** integral
ARRÒS INTEGRAL AMB Salsa DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL

TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGUR

- 19** MONGETA I PATATA

MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 18** PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET I FORMATGE

CARN D'AU ARREBOSSADA*

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 29** DINAR CASTANYADA

- 28** COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI

POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT

- 27** CIGRONS AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL

ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 26** PASTA INTEGRAL AMB Salsa DE CARBASSA I POMA

CARN D'AU* AMB Ceba I TOMÀQUET

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 25** AMANIDA COMPLETA

ARRÒS AMB COSTELLA

PA INTEGRAL I FRUIT

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

MENÚ NO PORC

divendres

- 1 PASTA AMB SALS
PIPESTO O TOMÀQUET
- HAMBURGUESA DE VEDELLA
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 8 CREMA DE CARBASSA
- MACARRONS AMB SALSITXES D'AU*
- PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 15 BROU VEGETAL I PASTA
- PEIX FRESC/BLAU
- ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

Blau o FRESH

TRIEM FRUITA?

- 22 CREMA DE VERDURES
- PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL
- PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 29 DINAR CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ

integral

dimecres

dimarts

dijous

- 4 LLENTIES ECOLÒGQUES DE CAL MARTÍ DE LA SEGARRA ESTOFADES AMB VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 5 BULLIT DE MONGETA I PATATA
- GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL
- LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
- ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I IOGURT

- 7 ARRÒS AMB TOMÀQUET
- HAMBURGUESA VEGETAL
- PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 11 ARRÒS AMB VERDURES
- TRUITA DE CARBASSÓ
- ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA



- 13 CREMA DE LLENTIES, CIGRONS O PÈSOLS
- FIDEUÀ
- PA INTEGRAL, TARONJA & CANYELLA

- 14 BRÒQUIL I PATATA
- POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS
- ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I IOGURT 100% ECOLÒGIC DE LA GRANJA CAN ROGER

- 20 integral
- ARRÒS INTEGRAL AMB SALS DE VERDURES
- ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL
- TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I IOGURT

- 21 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
- TRUITA DE PATATES
- ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 19 MONGETA I PATATA
- MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 25 AMANIDA COMPLETA
- ARRÒS AMB CARN D'AU*
- PA INTEGRAL I FRUIT

- 26 PASTA INTEGRAL AMB SALS DE CARBASSA I POMA
- LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I TOMÀQUET
- BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 27 CIGRONS AMB VERDURES
- TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL
- ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 28 COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI
- POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA
- ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT



CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



OCTUBRE

MENÚ NO PROT VACA

divendres

- 1 PASTA AMB TOMÀQUET*

HAMBURGUESA D'AU*

BASTONETS DE PASTANAGA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

TRIEM FRUITA?

- 8 CREMA DE CARBASSA

MACARRONS AMB SALSITXES DE PORC

PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 15 BROU VEGETAL I PASTA

PEIX FRESC/BLAU

ARRÒS SALTAT, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

Blau o FRESH

TRIEM FRUITA?

- 22 CREMA DE VERDURES

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 21 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 20 **integral**
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL

TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I FRUITA*



- 19 MONGETA I PATATA

CARN D'AU ESTOFADA*

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

- 28 COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI

POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

- 29 DINAR CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ



CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



S3

S4

S5

S1

S2

- 4 LLENTIES ECOLÒGQUES DE CAL MARTÍ DE LA SEGARRA ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 5 BULLIT DE MONGETA I PATATA

GALL DINDI ESTOFAT AMB XAMPINYONS

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 6 PASTA INTEGRAL AMB CARBONARA VEGETAL

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA*

- 7 ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA D'AU*

PATATES DE LUXE, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 8 CREMA DE CARBASSA

MACARRONS AMB SALSITXES DE PORC

PA BLANC I FRUITA

- 11 ARRÒS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ

ENCIAM I TOMÀQUET, PA INTEGRAL I FRUITA



- 13 CREMA DE LLENTIES, CIGRONS O PÈSOLS

FIDEUÀ

PA INTEGRAL, TARONJA & CANYELLA

Tria la fruita!

- 14 BRÒQUIL I PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB HERBES PROVENÇALS

ENCIAM I COGOMBRE, PA BLANC I FRUITA *

- 18 PASTA AMB SALSA DE TOMÀQUET*

LLUÇ ARREBOSSAT

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I FRUITA

- 19 MONGETA I PATATA

CARN D'AU ESTOFADA*

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 20 **integral**
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB MEL

TASTET DE GASPATXO, PA INTEGRAL I FRUITA*

- 21 LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

- 22 CREMA DE VERDURES

PASTA AMB BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

- 25 AMANIDA COMPLETA

ARRÒS AMB COSTELLA

PA INTEGRAL I FRUITA

- 26 PASTA INTEGRAL AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB Ceba I TOMÀQUET

BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA

- 27 CIGRONS AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA O OUS AMB BEIXAMEL*

ENCIAM I COGOMBRE, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

- 28 COLIFLOR I PATATA AMB XIPI XIPI

POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA*

- 29 DINAR CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

TRIEM MENÚ

OCTUBRE

MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ

divendres

1 PASTA AMB Salsa
PIRESTO O TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEM
FRUITA?

8 CREMA DE CARBASSA

MACARRONS
AMB VERDURES*

PA BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

7 ARRÓS AMB
TOMÀQUET

HAMBURGUESA
VEGETAL

PATATES DE LUXE,
PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

dimecres

6 PASTA INTEGRAL AMB
CARBONARA VEGETAL

TRUITA*

ENCIAM I BLAT DE
MORO, PA INTEGRAL I
IOGUR

dimarts

5 BULLIT DE
MONGETA I PATATA
LLEGUM SALTAT AMB
XAMPINYONS*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

divendres

4 LLENTIES
ECOLÒGQUES DE CAL
MARTÍ DE LA SEGARRA
ESTOFADES AMB
VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

integral

TU TRIES LA
SALSA!

dijous

15 BROU VEGETAL
I PASTA

ARRÓS SALTAT AMB
LLEGUM*

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

TRIEM
FRUITA?

14 BRÒQUIL I PATATA

LLEGUM SALTAT AMB
VERDURES*

ENCIAM I COGOMBRE,
PA BLANC I IOGURT 100%
ECOLÒGIC DE LA GRANJA
CAN ROGER

13 CREMA DE LLENTIES,
CIGRONS O PÈSOLS

FIDEUÀ DE
VERDURES*

PA INTEGRAL,
TARONJA & CANYELLA

integral

20 ARRÓS INTEGRAL
SALTAT AMB LLEGUM I
AMB Salsa DE
VERDURES

TASTET DE GASPATXO,
PA INTEGRAL I IOGUR

21 LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I TOMÀQUET,
PA BLANC I FRUITA
ÀCIDA

22 CREMA DE VERDURES

PASTA AMB
BOLONYESA VEGETAL

PA INTEGRAL I
TRIA LA FRUITA

12

FESTA!



19 MONGETA I PATATA
LLEGUM SALTAT*

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

DE COMARQUES

18 PASTA AMB Salsa DE
TOMÀQUET I
FORMATGE

TRUITA*

ENCIAM I OLIVES, PA
INTEGRAL I FRUITA

25 AMANIDA COMPLETA

ARRÓS AMB
VERDURES*

PA INTEGRAL I FRUIT

26 PASTA INTEGRAL
AMB Salsa DE
CARBASSA I POMA

LLEGUM SALTAT*AMB
CEBA I TOMÀQUET

BASTONETS DE
PASTANAGA, PA
BLANC I FRUITA

27 CIGRONS AMB
VERDURES

TRUITA FRANCESA O
OUS AMB BEIXAMEL

ENCIAM I COGOMBRE,
PA INTEGRAL I
FRUITA ÀCIDA

28 COLIFLOR I PATATA
AMB XIPI XIPI

CREMA DE LLEGUM*

ENCIAM I OLIVES, PA
BLANC I IOGURT

29 DINAR DE
CASTANYADA

ELS INFANTS TRIEN MENÚ!

DE COMARQUES

CREMA DE PÈSOLS

Una crema suau i deliciosa, ideal per incrementar el consum de llegums amb un plat de fàcil digestió i ric en minerals com el calci o el ferro.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL
NOSTRE CANAL DE YOUTUBE!



TRIEM
MENÚ

PROPOSTES DE SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

CREMA DE PASTANAGA
AMB ROSTES DE PA

TRUITA A LA FRANCESA

AMANIDA DE TOMÀQUET
AMB ORENGA, PA DE
CEREALS I LLAVORS
IOGURT NATURAL

SOPA D'AU AMB PASTA
MERAVELLA

PEIX AL FORN AMB
VERDURES

CARBASSÓ I CEBA AL
FORN, PA INTEGRAL I
QUEFIR NATURAL

COLIFLOR, PASTANAGA
I PATATA GRATINADES
AL FORN

HAMBURGUESA
DE PEIX BLAU

TOMÀQUET I ENCIAM, PA
BLANC I PLÀTAN

CREMA DE CARBASSÓ

FILET DE GALL DINDI

SALTAT DE XAMPINYONS
I ESPÀRRECS, PA
INTEGRAL I IOGURT

PÈSOLS AMB SALSA DE
TOMÀQUET I CEBA

TORRADA AMB REMENAT
D'OU I TONYINA

ENCIAM, RÚCULA I
OLIVES I KIWI

S2

SOPA DE VERDURES I
FIDEUS GROSSOS

TRUITA DE PERNIL DOLÇ

ENCIAM, ESCAROLA,
REMOLATXA I BLAT DE
MORO, PA BLANC I QUÈFIR

VERDURES GRATINADES
AL FORN

MUSCLOS AL VAPOR

TOMÀQUET AMB
ORENGA, PA DE CEREALS I
LLAVORS I PINYA NATURAL

MACARRONS INTEGRALS
AMB COL, PEBROT I
ALBERGÍNIA

FILET DE GALL DINDI PLANXA
AMB HERBES PROVENÇALS

SALTAT DE XAMPINYONS I
BROTS DE BRÒQUIL, PA
BLANC I IOGURT

ARRÒS INTEGRAL
AMB VERDURES

SALMÓ A LA PLANXA

VERDURES: PEBROT, CEBA,
PASTANAGA, PA BLANC I
POMA VERMELLA

MINI PIZZA CASOLANA DE
VERDURES: PEBROT,
CARABASSÓ, ALBERGÍNIA,
CEBA I FORMATGES

KIWI

S3

AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET AMB
GERMINATS

HAMBURGUESA
DE CONILL

XAMPINYONS, PA
INTEGRAL, IOGURT I NOUS

ESPINACS AMB PATATA

FILET DE BACALLÀ

SAMFAINA, PA
DE CEREALS I
LLAVORS I PRUNES

SOPA DE LLETRES

TOFU SALTAT AMB
ESPÈCIES, SÈSAM I SALSA
DE SOJA

PEBROT, CEBA I
CARABASSÓ SALTAT, PA
BLANC I KIWI

BRÒQUIL AMB
PASTANAGA AL VAPOR

SALSITXES A LA PLANXA

TIRES DE PEBROT VERD
I VERMELL, PA
BLANC I PERA

PURÉ DE CARABASSA,
MONIATO, CEBA I ALL
AMB PIPES DE CARABASSA

CROQUETES DE PEIX

TOMÀQUET AMANIT I
SÈSAM, PA INTEGRAL I
IOGURT AMB PANSES

S4

PATATA I BLEDES

SALMÓ A LA PAPILOTTA

AMANIDA DE PASTANAGA
I BLAT DE MORO, PA
BLANC I IOGURT

ALBERGÍNIES AMB
FORMATGE GRATINADES

LLOBARRO A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM,
RÚCULA I PASTANAGA, PA
INTEGRAL I ARRÒS AMB
LLET I CANELLA

CREMA DE XAMPINYONS

PIT DE POLLASTRE
A LA PLANXA

CARBASSÓ A LA PLANXA,
PA DE CEREALS I LLAVORS I
PINYA

SOPA DE VERDURES

CALDERETA DE FAVETES
AMB CEBA I 1 OU

PA INTEGRAL I KIWI

VERDURES AL VAPOR:
BRÒQUIL, MONGETES
VERDES, PATATA I
PASTANAGA

REMENAT D'ESPÀRRECS I
PEBROT VERMELL

AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET PETITS, PA DE
CEREALS I LLAVORS I RAÏM
BLANC

S5

MONGETA VERDA AMB
PASTANAGA I PATATA

CORDER A LA
PLANXA/GRAELLA

CEBA SALTEJADA, PA
BLANC I PINYA

SOPA DE GALETS I
MANDONGUILLES

GALL DINDI

PASTANAGA RATLLADA I
BLAT DE MORO, PA
INTEGRAL I IOGURT AMB
PIPES DE CARABASSA

SOPA DE SÈMOLA
D'ARRÒS I PEIX

VARETES DE LLUÇ

RÚCULA, ENCIAM,
TOMÀQUET I OLIVES, PA
INTEGRAL I QUÈFIR

HUMMUS DE MONIATO I
CIGRONS I BASTONETS DE
PASTANAGA I CARABASSÓ

ENCIAM, ESCAROLA,
REMOLATXA, PA DE
CEREALS I LLAVORS I
TARONJA

ESPAGUETIS
INTEGRALS
AMB SALSA DE
TOMÀQUET,
XAMPINYONS I
PERNIL DOLÇ

PA BLANC I IOGURT



ESMORZARS

- Bol iogurt i cacau pur en pols + avellanes torrades + 2 cullerades civada + 1 fruita
- Baguette cereals i llavors i truita a la francesa amb tomàquet i oli + llet amb Eko
- Suc taronja natural + sandvitx vegetal, guacamole suau i tires de pebrot escalivat
- Bol llet i 4 cullerades de flocs de civada i plàtan a rodanxes
- 1 kiwi + entrepà de baguette integral amb llavors amb pernil dolç i formatge + 1 got de llet amb cacau pur

Entrepans de la mida de la mà del nen/a

BERENARS

- 60g fruita deshidratada (pinça, mango, plàtan, poma, etc.) + tauleta individual de xocolata 70-80% cacau
- Bol petit d'hummus de cigrons i bastonets de pastanaga i bastonets de pa de pipes
- Iogurt natural, grapat d'ametlles o nous i cullerada de civada
- Porció formatget tipus mini babybel + grapat de panses
- Llesca pa integral, mig plàtan a rodanxes i mantega de cacauet o nous

