

The background is a vibrant blue with a dense, repeating pattern of white line-art illustrations. These include various school supplies like pencils, pens, erasers, rulers, and calculators, as well as nature elements like leaves and flowers. Some items are filled with solid colors like pink, yellow, or light blue.

BO★SA SOSTENIBLE i SEGUR

MENÚ 2N TRIMESTRE 2021-22



campos estela
sabe que alimenta

MARÇ

MENÚ BASAL

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2

MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4

ESPAQUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7

AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8

BRÒCOLI I PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11

ESCUDELLA DE L'ÀVIA

CARN D'OLLA

ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**



14

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL

ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES

PA INTEGRAL I FRUITA

15

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16

CREMA DE PASTANAGA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL I FRUITA



17

COLIFLOR I PATATA

ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL

ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18

ARRÒS D'HORTALISSES

PEIX FRESC/BLAU

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23

CIGRONS AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29

BROU VEGETAL I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL

ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31

CREMA DE PORROS

MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA



ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

MENÚ CELÍAC

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2

MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4

ESPAQUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7

AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8

BRÒCOLI I PATATA

BUNYOLS DE BACALLÀ

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**

POLLASTRE AMB ALLADA

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11

ESCUDELLA DE L'ÀVIA

CARN D'OLLA

ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA**, PA BLANC I **TRIA LA FRUITA**



14

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL

ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES

PA INTEGRAL I FRUITA

15

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES

TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR

ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16

CREMA DE PASTANAGA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU

PA INTEGRAL I FRUITA

17

COLIFLOR I PATATA

ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL

ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18

ARRÒS D'HORTALISSES

PEIX FRESC/BLAU

ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET

HAMBURGUESA VEGETAL

ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22

BRÒCOLI I PATATA

POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES

ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA**, PA BLANC I FRUITA

23

CIGRONS AMB VERDURES

TRUITA D'ESPINACS

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA

BOTIFARRA DE PORC AL FORN

TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, **TRIA LA FRUITA**

28

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES

LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT

ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29

BROU VEGETAL I PASTA

TRUITA DE PATATES

ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES

ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL

ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA**, PA INTEGRAL I IOGURT

31

CREMA DE PORROS

MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL

PA BLANC I FRUITA



ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

MENÚ OVOLACTEVEGETARIÀ

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1
CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2
MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3
MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7
AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8
BRÒCOLI I PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9
CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11
ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

14
PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

15
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17
COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18
ARRÒS D'HORTALISSES
PEIX FRESC/BLAU
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22
BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23
CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24
MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

28
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29
BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31
CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

MENÚ PROTEÏNA LLET DE LA VACA

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1
CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2
MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3
MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7
AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8
BRÒCOLI I PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9
CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11
ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

14
PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

15
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17
COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18
ARRÒS D'HORTALISSES
PEIX FRESC/BLAU
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22
BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23
CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24
MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

28
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29
BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31
CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

MENÚ SENSE CARN

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1
CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2
MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3
MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7
AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8
BRÒCOLI I PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9
CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11
ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

14
PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

15
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17
COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18
ARRÒS D'HORTALISSES
PEIX FRESC/BLAU
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22
BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23
CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24
MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

28
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29
BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31
CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

S3

MENÚ SENSE FRUITS SECS

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2

MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
AMANIDA*, PA INTEGRAL I IOGURT

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4

ESPAQUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7

AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8

BRÒCOLI I PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11

ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

S4

14

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

15

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17

COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18

ARRÒS D'HORTALISSES
PEIX FRESC/BLAU
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

S5

21

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEDELLA*
AMANIDA*, PA INTEGRAL I FRUITA

22

BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO*
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

S1

28

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29

BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31

CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

S2

ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

S3

MENÚ SENSE LLEGUM

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2

MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4

ESPAQUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7

AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

S4

8

BRÒCOLI I PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11

ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

DE COMARQUES

14

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

S5

15

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17

COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18

ARRÒS D'HORTALISSES
PEIX FRESC/BLAU
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

S1

22

BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

S2

29

BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31

CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA



ESCUDELLA I CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

MENÚ SENSE PEIX

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CIGRONS AMB ESPINACS
CARN*AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2

MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7

AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8

BRÒCOLI I PATATA
CROQUETES CARN*
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11

ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

S4

DE COMARQUES

14

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

15

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA /OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17

COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18

ARRÒS D'HORTALISSES
CARN PLANXA*
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

S5

DE COMARQUES

21

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22

BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
CARN*AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

S1

28

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
CARN*AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29

BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31

CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

S2

ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

MENÚ SENSE PORC

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1
CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2
MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3
MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7
AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8
BRÒCOLI I PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9
CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11
ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

14
PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

15
CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16
CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17
COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18
ARRÒS D'HORTALISSES
PEIX FRESC/BLAU
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21
ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22
BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23
CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24
MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25
CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

28
LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29
BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30
ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31
CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



MARÇ

MENÚ VEGÀ

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

CIGRONS AMB ESPINACS
LLUÇ AL FORN AMB PATATA I CEBA
ENCIAM I **TASTET D'API** PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

2

MONGETA I PATATA
MANDONGUILLES DE VEDELLA ESTOFADES AMB SOFREGIT DE VERDURES
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I IOGURT

3

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA
ARRÒS SALTAT, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

4

ESPAQUETIS INTEGRALS AMB SALSA DE VERDURES I FORMATGE
POLLASTRE A LA FARIGOLA
TASTET DE TRINXAT DE COL I PATATA, PA INTEGRAL I TRIA LA FRUITA

dilluns

7

AMANIDA VARIADA
LLENTIES ECO DE CAL MARTÍ AMB VERDURES I CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

8

BRÒCOLI I PATATA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA BLANC I FRUITA

9

CREMA DE LLEGUM AMB **CROSTONS DE PA**
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I IOGURT

10

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA

11

ESCUDELLA DE L'ÀVIA
CARN D'OLLA
ENCIAM I **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I TRIA LA FRUITA**

14

PASTA AMB CARBONARA VEGETAL
ESTOFAT DE VEDELLA D'OSONA AMB VERDURES
PA INTEGRAL I FRUITA

15

CIGRONS ESTOFADES AMB HORTALISSES
TRUITA FRANCESA / OUS AL FORN AMB BEIXAMEL DE COLIFLOR
ENCIAM I PANSES, PA BLANC I FRUITA ÀCIDA

16

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUS A LA CASSOLA AMB CARN D'AU
PA INTEGRAL I FRUITA

17

COLIFLOR I PATATA
ALETES DE POLLASTRE GRANJA CAN PINÓS AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM, **BASTONETS DE PASTANAGA** I PA BLANC, IOGURT

18

ARRÒS D'HORTALISSES
PEIX FRESC/BLAU
ENCIAM I OLIVES, PA INTEGRAL I **TRIA LA FRUITA**

21

ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PIPES, PA INTEGRAL I FRUITA

22

BRÒCOLI I PATATA
POLLASTRE AMB MONIATO I PIPES
ENCIAM AMB **BASTONETS DE PASTANAGA, PA BLANC I FRUITA**

23

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

24

MACARRONS AMB SALSA DE CARBASSA I POMA
LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I IOGURT AMB FRUITA FRESCA

25

CREMA DE VERDURES DE TEMPORADA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TASTET DE SEQUES, PA INTEGRAL, TRIA LA FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB HORTALISSES
LLUÇ AL FORN AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I BLAT DE MORO, PA INTEGRAL I FRUITA ÀCIDA

29

BROU VEGETAL I PASTA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES, PA BLANC I FRUITA

30

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES
ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOC DE MEL
ENCIAM I **TASTET DE REMOLATXA FRESCA, PA INTEGRAL I IOGURT**

31

CREMA DE PORROS
MACARRONS INTEGRALS AMB BOLONYESA VEGETAL
PA BLANC I FRUITA

ESCUDELLA i CARN D'OLLA

L'escudella forma part del receptari del nostre 50è aniversari, l'ocasió ideal per retre homenatge a la cuina dels nostres avis i àvies, un plat clàssic de la gastronomia catalana.



DESCOBREIX LA RECEPTA AL NOSTRE BLOG!



PROPOSTES de SOPARS



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

S1

SOPA DE VERDURES CASOLANA

TONYINA A LA PLANXA

TOMÀQUET I ENCIAM, PA INTEGRAL I RAÏM

SOPA DE SÈMOLA AMB BROU DE POLLASTRE

SALTAT D'ESPINACS AMB CARABASSA, ALL I GAMBES PELADES

PA DE SÈGOL I 2 MANDARINES

CREMA DE PASTANAGUES

FILET DE GALL D'INDIAL PEBRE VERMELL

XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT, PA INTEGRAL I 1 RODANXA DE PINYA

BULLIT DE CARXOFES, AMB PASTANAGA, PÈSOLS I CEBA

OUS A LA PLANXA AMB CARABASSA I PATATES AL TOC DE PEBRE

PA INTEGRAL I POMA AL FORN AMB CANYELLA

PORRUSALDA

CASSOLETA DE FAVES AMB CEBETES

PA INTEGRAL I IOGURT AMB MIG KIWI

S2

AMANIDA DE TOMÀQUET, ENCIAM, RUDA I BLAT DE MORO

LLOM DE PORC AMB CEBA I PINYONS

PA INTEGRAL I PLÀTAN

AMANIDA DE COLORS: REMOLATXA, PASTANAGA, ESCAROLA I BLAT DE MORO

FILET DE SALMÓ A LA PLANXA

SALTAT D'ESPINACS AMB ALLETS, PA BLANC I TARONJA

TOMÀQUETS FARCITS AMB CREMA D'ALVOCAT, NOUS I LA POLPA DEL TOMÀQUET

FILETS DE LLUÇ ARREBOSSATS

SALTAT DE COL I CEBA A LA SALSA DE SOJA, PA INTEGRAL I KIWI

AMANIDA DE COL LLOMBARDA AMB ENCIAM I PASTANAGA

HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA

XAMPINYONS SALTATS AMB ALLETS, PA INTEGRAL I PINYA NATURAL

GRAELLADA DE VERDURES: ESPÀRRECS VERDS, CARABASSA, CEBA, MONIATO

REMENAT D'OU AMB PERNIL CUIT

CARXOFES ROSTIDES, PA INTEGRAL I MANDARINES

S3

COLIFLOR AMB PATATA

TEMPEH A LA PLANXA

ESCAROLA AMB OLIVES, PA INTEGRAL I TARONJA

CREMA DE BRÒQUIL I ALVOCAT

MACARRONS AMB DAUETS DE PERNIL, CEBA I XAMPINYONS GRATINATS AMB FORMATGE

PA INTEGRAL I POMA

AMANIDA MIXTA AMB TONYINA, BARREJA D'ENCiams I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB LLIMONA

PATATES ROSTIDES AL FORN, PA DE CEREALS I PERA GROGA

SOPA DE CARABASSA, PASTANAGA, API I ARRÓS INTEGRAL

LLENGUADO O GALL A LA PLANXA SOBRE LLIT DE VERDURES JULIANA: CARABASSÓ, CEBA, PEBROT VERMELL

PA INTEGRAL I KIWI

BULLIT DE BLEDES AMB PATATA

SALMÓ PLANXA AMANIDA D'ESCAROLA, AVELLANES, REMOLATXA, PA BLANC I IOGURT

S4

SOPA DE QUINOA AMB PASTANAGA I COL

ESPAGUETIS AMB PERNIL DOLÇ I CEBA GRATINATS AMB FORMATGE

PA BLANC I IOGURT

MINESTRA DE MONGETA VERDA, PASTANAGA

TRUITA A LA FRANCESA

TOMÀQUET A RODANXES GRATINAT, PA INTEGRAL I MANDARINES

CREMA DE CARABASSA, MONIATO I PORRO

TRUITA DE RIU FARCIDA AMB PERNIL

PEBROT VERMELL ESCALIVAT, PA INTEGRAL I PERA

SOPA DE VERDURES

CIGRONS AMB ESPINACS I PATATA

PA INTEGRAL I TARONJA

MINESTRA DE VERDURES: XAMPINYONS, PÈSOLS, PASTANAGA, BRÒQUIL

CONILL A L'ALLET

PURÉ CASOLÀ DE PATATA, PA DE CEREALS I IOGURT

S5

PURÉ DE PÈSOLS AMB ROSTES DE PA I TROSSETS DE PERNIL A LA PLANXA

SALMÓ AL FORN

ARRÓS LLARG INTEGRAL SALTAT AMB ALL, JULIVERT I PEBRE, PA BLANC I PLÀTAN

TOMÀQUET I FORMATGE DE CABRA

ARRÓS SALTAT AMB BOLETS AL GUST AMB PEBRE, ALL I JULIVERT

PA INTEGRAL I IOGURT

SOPA DE GALETS

CORDER/XAI A LA GRAELLA

CARXOFES A LA GRAELLA, PA INTEGRAL I MANDARINES

SOPA VEGETAL DE BLEDES AMB CIGRONS

HAMBURGUESA VEGETAL DE QUINOA I ESPINACS

CARABASSÓ A LA PLANXA, PA BLANC I MANGO

AMANIDA DE RUDA, TONYINA I FORMATGE FRESC

TRUITA DE PATATES

PA AMB TOMÀQUET I MADUIXES

ESMORZARS

- Llet semi-desnatada + torrada de pa integral de motlle amb formatge i tomàquet a rodanxes
- Llet semi-desnatada + llesca de pa de sègol amb alvocat
- Beguda vegetal de nous i civada + hummus casolà amb dues torrades
- Llet semi-desnatada amb cacau en pols + entrepà integral de pernil salat
- Porridge d'avena amb nous i cacau + 1 plàtan

Entrepans de la mida de la mà del nen/a

A MIG MATÍ

- Kiwi amb nous
- Plàtan amb avellanes
- Pastanaga a rodanxes amb ametlles
- Taronja a daus
- Iogurt amb 1/2 poma a daus amb llavors de carabassa

BERENARS

- Mig entrepà de pa de sègol amb llavors i pernil salat o de gla amb oli i tomàquet i mandarina
- Bol de iogurt líquid amb avellanes i mango
- Arròs amb llet fet a casa
- Mig entrepà d'hummus amb pebrot i 1 kiwi
- Macedònia d'hivern: 1 rodanxa de llimona sense pell, 2 rodanxes de taronja, 2 talls de kiwi, canela, mel i 1 iogurt



MENÚS AMB SORPRESA!

Cuinem àpats **saborosos, sans i sostenibles**, en un ambient de confort i benestar al menjador. Per això, planifiquem el menú segons la temporalitat dels aliments i hi afegim jornades especials que ens ajuden a promoure uns hàbits d'alimentació saludable entre els nens i nenes.

Com a protagonistes d'aquestes jornades trobem plats de cullera que cuinaven els nostres avis i àvies, tastets amb els quals introduïm noves elaboracions o receptes típiques de comarques que incorporen ingredients de productors de proximitat amb els que establim vincles de confiança.

Als menús identificareu fàcilment aquestes jornades seguint aquestes icones:



campos estela
sabe que alimenta